



第一鹿屋中 学校だより
青葉・若葉

鹿屋市立第一鹿屋中学校

令和5年1月31日第10号

校訓『自律・協同・勤労』

イライラを取り除く「睡眠、朝食、運動」の効果。(生活のリズムを整える)

▶最近、特に理由はないけど、なぜか、イライラしてしまうことはありませんか。その主な要因は、睡眠不足かもしれません。

また、寒さが増してきたことで、なかなか起きられず、**生活のリズムを崩してしまっている人が多い**ようにも思います。

そこで、今回は、睡眠と健康、朝食と運動等について考えていきたいと思います。

▶健康な生活において、最も大切なことは、「睡眠」になりますが、実は、脳は、寝ている時は、脳の老廃物（ごみ）を除去する掃除（浄化作業）を行っています。

▶そのため、睡眠不足で徹夜状態の脳は、ゴミ屋敷のような状態になっていてイライラしてしまいがちになります。

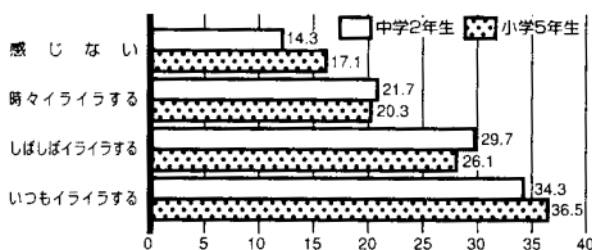
その他の主な睡眠効果↓

睡眠の効果、役割について

- 1 ストレスの解消
- 2 体の成長（成長ホルモンの分泌）
- 3 疲労回復（脳と体の疲れを取る）
- 4 老化の防止（浄化作業）
- 5 病気の予防（浄化作業）
- 6 記憶の定着・学習効果の促進

▶また、脳は、**体重の約2%ほどの質量しかありませんが、全エネルギーの1/4ほどを消費している重要な器官**でもあります。

朝食をほとんど食べない児童生徒の「イライラする」割合(%)



【朝食を食べない児童生徒のうち、小学校5年生では82.9%が、中学校2年生では85.7%が「イライラする」と答えている。】

▶脳の栄養不足は、命にも関わるほど重要な問題ですが、特に、**「朝ご飯を食べない」で登校している生徒**は、晩ご飯を夜7時に食べたとしても、約17時間も食べずに頭を使うことになるため、ガソリンの入っていない車と同じで、元気が出ず、イライラして集中力も出ません。

当然のように学習意欲も運動意欲も高まらないため、学習効果が上がらず、**成績が伸びない大きな要因**となっています。

▶また、睡眠中には、成長ホルモンが分泌

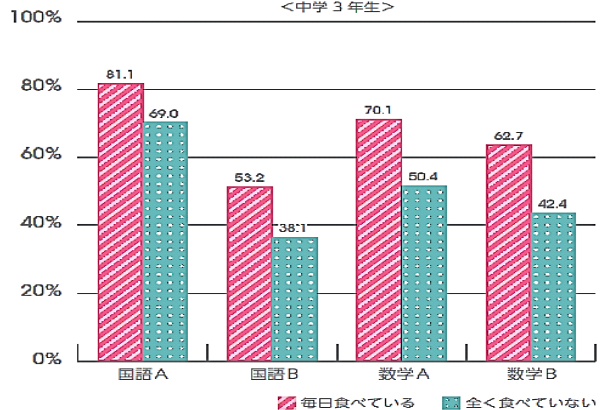
されますが、睡眠不足で成長ホルモンの分泌量が減ることで、以下のような影響が生じる恐れがあります。

- 情緒が不安定になりやすい
- 体の成長、知能、運動神経の発達が遅れる
- 肥満傾向になりやすい

▶朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。

平均正答率

<中学3年生>



▶セロトニン(神経伝達物質)不足に注意

セロトニンとは、人の精神面に大きな影響を与える物質で、**セロトニンが不足すると、慢性的ストレス、イライラ感、意欲低下、協調性の欠如、うつ病や不眠症などの精神疾患に陥りやすい**と言われています。

▶セロトニンの分泌量を高めるためには、「①朝食を摂る」「②朝日(日光)を浴びる」「③リズム運動をする」等が効果的です。

▶**生活リズムを守るために3点固定**(①起床、②就寝、③家庭学習の開始時刻を家族で話し合い、本人の意志で決める)を意識してください。

むし歯(う歯)の治療は、中学校の今こそ大切です(治療費は全額助成対象)

むし歯(う歯)など口の中の病気で口の健康が損なわれると、想像もしないぐらい脳や内臓に負担をかけてしまいます。

その結果、内臓や腰、手足の病気など、全身の病気を引き起こす要因となります。

また、歯が悪いために会話を行う機能が低下し、それにとまって社会への参加も消極的となり、運動機能の低下も起こります。

むし歯や歯周病は、一度かかってしまうと自然に治ることはありません。

歯を失ってしまう原因の約9割がむし歯(う歯)と歯周病です。

中学生の今の時期に、ぜひ、むし歯(う歯)ゼロになるようお子さんにご指導ください。

2学期「学校生活振り返りカード」の結果より

【A：よい、B：ややよい、C：やや悪い、D：悪い】

	項 目	1 学 期				2 学 期			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	子どもは、元気よく楽しそうに家を出て登校している。	48.0	40.0	9.5	2.5	47.5	43.8	7.5	1.3
2	子どもは、親にも地域の人にも日頃から積極的にあいさつをしている。	45.1	44.0	9.5	1.5	49.7	41.0	6.2	3.1
3	子どもは、授業が分かりやすいと言っている。	16.1	60.2	20.1	3.6	19.5	51.6	27.7	1.3
4	学校は、分かりやすい授業や補充指導を行っている。	16.8	62.0	19.3	1.8	20.1	54.1	25.2	0.6
5	学校は、子ども一人一人に思いをめぐらし、優しさと厳しさをもって対応している。	23.4	62.8	11.3	2.6	31.3	54.4	11.9	2.5
6	学校は、子どもたち同士のトラブルやいじめ等の問題に対して、誠実かつ誠意をもってしっかりと取り組んでいる。	23.9	61.4	12.9	1.8	27.0	58.5	11.9	2.5
7	学校は、ホームページや学校だより等で、学校の方針や子どもたちの様子等を適切に伝えている。	38.0	53.3	8.4	0.4	42.2	47.9	8.7	1.2
8	学校は、家庭への連絡等を積極的に行うなど、家庭との連携に努め、信頼関係づくりに努めている。	34.8	53.1	10.3	1.8	41.0	50.3	8.1	0.6
9	家庭では、読書の時間を確保する（毎月第3日曜日）よう取り組んでいる。	21.9	33.9	33.2	10.9	23.6	29.2	33.5	13.7
10	家庭では、あいさつや礼儀など、社会性を身に付けさせるために、基本的な生活習慣を身に付けさせようと努めている。	60.2	37.6	2.2	0	58.4	40.4	1.2	0
11	家庭では、子どもに「散らかっていたらきれいに片付ける」「ゴミを見たら拾って捨てる」など、身の回りの整理整頓に努めさせている。	53.8	40.0	6.2	0	51.3	44.4	3.8	0.6
12	家庭では、3点固定（学習習慣の定着化を図り健康を維持するために「就寝時間」「起床時間」「学習開始時間」の固定）に努めている。	24.8	52.6	20.8	1.8	26.7	48.4	24.2	0.6
13	家庭では、SNSトラブル等について考え、学ぶ機会を作り、家庭内ルールの確立・徹底に努めている。	38.5	49.8	9.8	1.8	42.2	52.2	5.6	0
14	家庭では、子どもの健康の維持や体力向上に努めている。（定期健康診断等の結果を基にした歯の治療等、健康増進への取組、自力登校（徒歩・自転車・スクールバス登校）、十分な睡眠時間の確保、バランスの取れた食事等）	44.7	49.5	5.8	0	47.5	46.3	5.6	0.6

保護者や地域の皆様には、本校の教育の推進に対して、ご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

上記の表は、保護者の皆様からいただいた「学校生活振り返りカード」をまとめたものです。ほとんどの項目で、概ね「よい」「ややよい」が80%を超えており、充実した2学期になったと考えております。ただ、「分かりやすい授業」「親と子の20分間読書活動」「3点固定」の項目で、「やや悪い」「悪い」と回答している保護者の割合が高くなっています。

学校としましては、この結果を踏まえ、更なる「学力向上」を目指すために「分かりやすい授業づくり」に努めていきます。家庭におかれましても、家庭学習の様子等の「見届け」や「親子読書の推進」、基本的な生活習慣の定着に係る「3点固定」等を意識していただき、温かい声掛け等をお願いいたします。

なお、保護者の皆様から貴重なご意見、ご要望等も多数いただきました。評価いただいた点はさらに良くなるように、改善すべき点は改善するように努めていきたいと思っております。

今後も、子ども一人一人が伸び伸びと学校生活を送ることができるよう努力してまいりますので、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

入学説明会の実施(1/27)

令和5年度の入学に伴う説明会を、分散して本校体育館で実施しました。

今年度は、入学予定の6年生も参加してもらい実施しました。

時間の関係で先輩の皆さんからの話はなかったのですが、説明をした先生方の話を真剣に聞いている姿からは、中学校生活を楽しみにしている様子がうかがえました。

しかし、新しく始まる中学校生活に不安を感じている6年生も多く、まだまだ説明が足りないようです。

今後も、安心して入学してもらえるよう機会を捉えて説明していきたいと思っております。



2月の主な行事予定

2/1(水)	教育相談（1～2年）（～7日）
2(木)	学年朝会（3年）
3(金)	公立高校推薦入試
7(火)	P T A総務部会（18:30～）
9(木)	全校朝会
	学年末テスト前部活動停止（～15日）
10(金)	平和学習（1年）
11(土)	建国記念の日（祝日）
14(火)	学年末テスト（～16日）
17(金)	3年学年・学級P T A
21(火)	学級専門部会A・部会代議員会
22(水)	専門部会B
23(木)	天皇誕生日（祝日）
24(金)	学校運営協議会

※ 日程の変更等も考えられますので、学級通信等でご確認くださいようお願いいたします。