



青中だより



令和8年4月15日発行
港区立青山中学校
〒107-0061港区北青山1-1-9
TEL 03(3404)7522

教育目標 自立 共生 創造 生徒目標 「真剣な学習」「節度ある行動」

令和8年度もよろしくお祈りします。

校長 佐々木 希久子

年度が明け、令和8年度が始まりました。

今年度は1年生:54名、2年生:20名、3年生:39名、計113名でのスタートとなりました。青山中学校での3年間は、生徒にとって「通ってよかった学校」、保護者にとって「通わせてよかった学校」、地域にとって「あってよかった学校」となるよう、教職員一同、精一杯努めてまいります。引き続き、どうぞよろしくお祈り申し上げます。

新生活は疲れが溜まります。

入学、進級して1週間と半ばになります。新学期になり、生徒は皆、新しい生活に期待をもち、意欲的に学校生活を送ってくれています。大変ありがたいことと思います。授業に対する姿勢も意欲的であり、多くの先生から褒められています。とても喜ばしいことと思います。ぜひ、この調子で、、、と進みたいところですが、こんなときこそ改めて自身を振り返ってもらえればと思います。新しい仲間、先輩・後輩、新しい先生、新しい教科書。教科書の内容は知らないことがいっぱいです。知らず知らずの内に、無理をしてしまうことがあります。

朝は時間通りに起きられていますか。食欲はありますか。家族に隠し事なしに話ができていますか。スクリーンタイムの時間が増えすぎていませんか。気付いたら溜息が出ているなどということはないでしょうか。

学校で過ごす1日は、多くのことを吸収する時間帯ですが、4月は覚えることが年間で最も多い月です。授業の内容だけではありません。授業中の約束事に始まり、先生の名前、クラスメイトの名前、給食や掃除の手順、どの教室がどこにあるか、昼休みは何時から何時までか。これらを頭に入れ、習慣化させていくことが求められます。ご家庭でも3月までの習慣と変えなければならぬ部分が始まっているのではないのでしょうか。

希望に燃え、やる気に漲(みなぎ)っているからこそ、焦る心もまた生まれやすくなります。頑張ってくれるのはうれしいことですが、頑張りどころの塩梅の加減は人それぞれなのでよく見守る必要があります。

そこで、睡眠の大切さについて考えます。

心や体の不調や「疲れやすさ」は睡眠と関わりがあります。2021年のOECDの調査によりますと、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で先進33か国中最も睡眠時間が短い国となっています。まさに、「睡眠不足大国ニッポン!？」です。

睡眠不足は体にも心にも悪影響を与えます。睡眠不足は集中力を下げ、イライラを生み、病気などにもかかりやすくなります。子供にとっては学力や成長にも大きく影響します。睡眠は決してただの休息ではなく、「脳と体を最高の状態にするための戦略的な行動」であるのです。

よく知られていることだと思いますが、睡眠は心と体をつくる時間です。睡眠中に分泌される成長ホルモンは、身長を伸ばす、骨や筋肉の成長、内臓や皮膚などの全身の修復・代謝、免疫力を高めるなどの効果が分かっています。さらにはメンタルの安定や自律神経の発達を促し、記憶を定着させる役割もあります。十分な睡眠をとった子のほうが程度高い成績を示す傾向があるという研究結果もあります。

まずは8時間睡眠をとりましょう。そして、疲れを抜いて、心と体を整えて、翌朝からの1日を過ごしてほしいと思います。ぜひ、ご家庭の皆さんで睡眠時間を見直してみてください。

(参考文献「親子で取り組む睡眠チャレンジブック」大堀 裕太著 第一公報社)