

自立 自ら動く
～創・思・鍛～

穂北の子ら

穂積北中学校だより

No.5

平成30年10月4日

文責 西村

体育祭を通してつかんだもの

9月20日に体育祭を実施しました。20日以降は、雨天が続くこと、体育祭当日も、午後から雨が心配されたため、生徒が今まで必死で取り組んできた種目が少しでも多くできるように考えました。前日から生徒会に実施する種目の優先順位を聞き、それを基に雨が降った場合、グラウンド状態の変化を想定したプログラムの変更、早朝からの準備などを行いました。



そして、体育祭当日は、急な開始時間の変更、競技内容の変更等がありましたが、生徒一人一人は臨機応変に判断し素早く行動していました。その結果、雨が強くなる前に、クラスで取り組んできた競技種目は、ほぼ実施することができました。競技中、自分の係の仕事を果たすため、グラウンドを全力で走り、移動する姿。連脚走では、クラス一人一人の心が一つになり、見事な姿を見せ、走り切ったときの喜びの声と笑顔。つらい思いをしたこともあったと思いますが投げ出さず最後まで取り組んだ姿、見事な応援合戦を披露した姿がありました。

生徒一人一人が、「この体育祭を最高のものにするために、自分の行動はどのようであるべきか」を考え、自分の行動の一つ一つに「意味とねうち」を見出していったからこそ、今回の素晴らしい姿が生まれたと思います。

食育プロジェクトの授業を行いました

食育プロジェクトがスタートして、今年度で2年目になります。食について考えることは健康な体、精神をつくっていく上でとても重要なことです。したがって、成長期に入る中学生が食について考えていくことはとても意味のあることです。そこで、今年の1年生も「食育プロジェクト」として、講師の先生をお招きして食について学習しました。講師の先生は、「身体をつくるために大切なタンパク質や炭水化物を摂取できるお米をしっかり食べること」「具沢山のお味噌汁を食べること」がとても大切であると話されました。



最近、「新型栄養失調」が問題となっています。「新型栄養失調」とは、カロリーは足りているのに栄養が足りない状態のことを言います。この言葉をよく聞くようになってきたのは、タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足して体調を崩してしまう人が増えてきているからです。そして、このタンパク質不足が、骨折や貧血、さらに脳出血などさまざまな病気につながります。

また、ビタミン・ミネラルが不足することで、体が疲れやすくなったり、脳のエネルギーも不足するためイライラしておこりぼっくなったりもします。つまり、集中して勉強に取り組もうとしている中学生にとってビタミン・ミネラルを不足しないように摂取することは、勉強に励む意味で重要なこととなります。

さらに、最近では、このような状態を食事で解決するのではなく、エナジードリンクを何本も飲み、カフェインの大量摂取で一時的に補おうとする生徒が増えているようです。今、エナジードリンクへの依存により、健全な成長への弊害が心配され、問題視され始めています。

このようなことから、大切なお子様の健全な成長のために、バランスのよい食事をしっかり摂ることが重要になります。1日の始まりである朝食を、今まで以上にしっかりと、勉強に向かうエネルギーを確保できたらと思います。よろしくお願いいたします。

「睡眠負債」からの脱却を

最近、「睡眠負債」という言葉をよく聞きます。「睡眠負債」とは、スタンフォード大学の睡眠研究者が提唱した言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れがある状態を言います。わずかな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると生活や仕事の質が低下するだけでなくうつ病、がんなどの疾病に繋がる恐れがあるとされています。日本人のおよそ4割は睡眠時間が6時間未満で睡眠不足の状態にあるそうです。



また、2003年にペンシルベニア大学が行った研究によれば、6時間睡眠を2週間続けた被験者グループの脳の働きは、2晩徹夜したグループと同様まで低下している（ウイキペディア参照）そうです。つまり、6時間未満の睡眠しか取れていない4割の日本人の脳の働きは、2晩徹夜した脳の働きより低下していることとなります。

また、たった40分の「睡眠負債」を解消するために毎日14時間ベットにいることを3週間も続けてはじめて解消できるそうです。

では、私たちが「睡眠負債」から脱却していくためにはどうしていけばよいのでしょうか。それは、認識を変えて、睡眠の長さでなく、睡眠の質の改善によって睡眠債務解消を図っていくことだと言われています。そのために、90分前の入浴（すぐ眠りたい場合は、深部体温（体の中心の体温）が上がりすぎないようにぬるい入浴かシャワー）、スマートフォンの画面を見て脳を興奮状態にもっていかないことなどが提案されています。（参考文献 最高の睡眠）

今、一度、「睡眠」について考え、少しでも「睡眠負債」を解消するために、睡眠の質をよくなり、脳の働きを上げていけるよう、学校でも指導しますが家庭でも話題にしていただけるとありがたいです。

《10月の行事予定》

| 日 | 曜 | 行事など | 日 | 曜 | 行事など |
|----|---|------------------------------|----|---|----------------------|
| 1 | 月 | | 17 | 水 | 教育相談 |
| 2 | 火 | 食育セミナー(1年生徒・保護者向け) | 18 | 木 | |
| 3 | 水 | 3年 専門高等一日入学・2年 職場体験・1年 瑞穂市探検 | 19 | 金 | 東海・北陸地区中学校技術・家庭科研究大会 |
| 4 | 木 | 2年 職場体験 | 20 | 土 | 地区駅伝 |
| 5 | 金 | 生徒会認証式・生徒総会 | 21 | 日 | |
| 6 | 土 | | 22 | 月 | 委員会 |
| 7 | 日 | スポーツフェスティバル(本田・生津) | 23 | 火 | |
| 8 | 月 | 体育の日 | 24 | 水 | 教科別係会 |
| 9 | 火 | 教育相談 | 25 | 木 | |
| 10 | 水 | 3年 実力テスト | 26 | 金 | |
| 11 | 木 | 教育相談 | 27 | 土 | 土曜授業 3年 模擬株式会社販売活動 |
| 12 | 金 | 教育相談 | 28 | 日 | |
| 13 | 土 | | 29 | 月 | あいさつの日 |
| 14 | 日 | | 30 | 火 | |
| 15 | 月 | 委員会 | 31 | 水 | |
| 16 | 火 | 教育相談 | | | |