



秩父別町立秩父別中学校 学校だより

平成29年 5月18日発行 第5号

秩父別町2条2丁目 Tel 0164-33-2650

発行責任者：校長 中島 淳

編集：教頭 佐々 謙彰

<web版につき、写真を削除するなど一部修正しています。>

## 規則正しい生活で夢の実現を！

校長 中島 淳

新学期が始まって早くも1ヶ月半が過ぎました。2・3年生は、それぞれ宿泊学習・修学旅行の一大イベントを終えました。楽しい中にも規律正しい行動ができ、充実した学習ができました。さすが秩父別中学校の生徒だと校長として誇らしく思っております。1学期は、これから体育大会、中体連大会と大きな行事が続きます。さらに1年間を見通すと、これからが中学生としての力が問われる本番となります。生徒の皆さんの頑張りに期待しています。

学校生活をさらに充実したものにするためには、「一日三食をきちんと食べ、早く寝る。」という当たり前の生活リズムを続けて行くことが心にも身体にも、とても重要なことです。脳科学の観点からも、「睡眠時間が短い、だから脳が働かなくて朝起きられない。逆に睡眠時間が長すぎるとは、脳がしっかりと機能しない。」など、脳の活性化に関することがよく話題になっています。「脳が完全に起きるには時間がかかるので、授業が始まる2時間前には起床する。」「睡眠は蓄積できないので、寝だめはかえって脳の働きを悪くする。」などを踏まえて、自分が最も集中して学習や部活動などに取り組める生活リズムを理解しておくことが大切です。

現代社会では、意識して気をつけなければ、大人も子どもも夜型の生活が当たり前のようになります。全国の学校・PTAでは、「早寝、早起き、朝ごはん」を推奨しております。ご家庭におかれましても望ましい生活習慣の定着に是非ご協力下さい。学習や部活動の基盤となるのは、やはり「健康な心と体」です。そのことが、生徒たちの「夢の実現」を支える大きな力になります。学校・家庭・地域が一体となり「大きな夢の花」を咲かせようではありませんか。

## 『旅行的行事終了』

5月10日～12日に修学旅行、10日～11日に宿泊研修と旅行的行事が行われました。修学旅行は、1日目東京方面、2日目鎌倉自主研修、3日目横浜販売実習というような流れで、宿泊学習は1日目北大、チカホ販売実習、2日目札幌自主研修とどちらも盛りだくさんの内容でした。病気や怪我することもなく無事に帰ってこられたのが何よりです。