

【校訓】  
学愛磨  
向友錬

【キャッチフレーズ】  
こうしゅうく  
うに燃え意欲を持ち  
しゅう中して物事に挑み  
りーんアップに取り組み  
小宿中

## 「ぐっすり睡眠・早起き・朝ごはん」

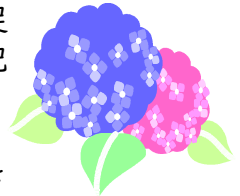
校長 前泊 勝利

子どもたちが健やかに成長していくには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには、各家庭で親の果たすべき役割は大きくなります。

- たっぷり運動ぐっすり睡眠  
運動を習慣にして、しっかりと睡眠をとることが大切です。
- 同じ時間に就寝・早起き  
毎日同様な時間に寝起きしてリズムのある生活をするのが大切です。
- 毎日しっかり朝ごはん  
1日を元気に過ごせるようにバランスのいい朝ごはんを3食規則正しく食べることが大切です。

### ○ 睡眠と学習の関係

睡眠には、心身を修復したり、脳を休めたり、記憶を整理したりと様々な働きがあります。特に成長期の子どもにとって睡眠は非常に重要です。成長ホルモンは血液中に高濃度で存在することにより働きます。低濃度では効果が出ません。成長ホルモンはしっかり寝ていることで高濃度に分泌され、この高濃度の成長ホルモンこそが子どもの成長を促してくれるからです。きちんと睡眠をとらないと苦勞して学習したことも記憶として固定されず、忘れやすくなってしまいます。



### ○ 食事と学習の関係

食事と学習は切っても切れない関係にあります。食べた物は消化・吸収されて栄養素として体の各部分に運ばれますが、器官によっては特定の栄養素しかエネルギー源としないものがあります。その一つが「脳」なのです。体の中の司令塔の役割を持つ脳は多くのエネルギーを必要とし、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。ブドウ糖を適度に摂取しなければ学習効率に大きな悪影響を与えてしまいます。

※ 小宿中学校ブログ (<https://koshukuc.amamin.jp>) を開設しました。

## 6月は「食育月間」「環境月間」です

### 避難訓練(地震・津波)

5月7日(土)に陸海空軍の自衛隊職員を講師に招き、地震及び津波に対する避難訓練を行いました。地震に対しては、机の下に避難し、津波に対しては4階まで避難しました。その後、体育館に移動し、地震や津波時に陸海空軍がどのような活動をして国民の命を守っているか又その時使う道具の体験をしてもらいました。そして、中学生にもできること【自助】もだけど【共助】も頑張ってもらいたいことの紹介がありました。



5月16日(月)から1泊2日の集団宿泊学習(1年生:奄美自然の家),5月16日(月)から3泊4日の修学旅行(2年生:熊本・長崎・佐賀の3県),5月18日大浜海浜公園までの遠足(3年生)が予定通り実施されました。生徒たちは(学年に応じた学習について),生き生きとした表情で,それぞれの体験学習に取り組んでいました。学んだことを今後の学校生活に活かして欲しいと思います。

## 宿泊学習



## 修学旅行



## 遠足



## 交通教室

正しい自転車の乗り方や点検の仕方(豚は喋るか)について,奄美警察署の方に詳しく説明をしてもらい,数名の生徒の皆さんに代表して実技演習をしてもらいました。自転車も安全運転をしないと凶器に変わることを学びました。



## 親子で進路学習

6月11日(土)午前10時45分から体育館で,アイズ・カンパニーの園田明様を講師に招聘しまして,親子で進路について考える講話を計画しています。3年生にとっては,三者面談前に貴重な話が聞けるとと思います。1・2年生にとっても,これからどのように自分の進路決定に向けて努力していけば良いのか,考えていく材料になると思います。また,保護者の皆様にとっても我が子の進路決定にどのように関わっていけば良いのか,一つの指針になると思います。土曜日という貴重な時間ですが,是非ご都合を付けられご参加いただけたら大変助かります。

## ご協力をお願いします

- ・提出物の締め切りを守ってください。  
例(校納金,出欠票 アンケートなど)
- ・歩育(歩いて登校)…鉄は熱いうちに打て(中学校時代に脚力を)親の愛情は,愛をもって厳しく鍛えること。老化は足からとよく言われます。頑張らせてみませんか。
- ・欠席遅刻連絡について…朝6時過ぎに電話がある時がありますが,7時45分以降に(54-8830 学校)に電話していただくと大変助かります。ご協力宜しくお願いします

## ☆☆6・7月の主な行事予定 ☆☆(今後変更もあり)

6月

- 2日(木) 防犯教室
- 3日(金) 高校説明会
- 11日(土) 親子進路教室【10:45~11:35】
- 13日(月) 教育相談(1・2年生)  
三者面談(3年生)~17日
- 19日(日) 市民清掃の日
- 22日(水) 期末テスト ~24日
- 28日(火) 保健指導(血液教室)3年
- 29日(水) 地域PTA(地域毎で開催判断)

7月

- 1日(金) 授業参観・学年PTA
- 9日(土) 親子で学ぶネットトラブル  
依存防止教室【10:45~11:35】
- 12日(火) 保健指導(喫煙防止教室)
- 17日(日) 市民清掃の日  
(親子で参加しましょう)
- 20日(水) 終業式,大掃除
- ※ 蒸し暑い日が続いています。水筒を持参させてください。