

【校訓】
学 愛 磨
向 友 鍊

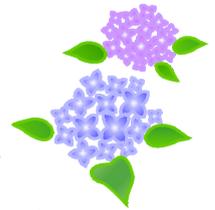
【キャッチフレーズ】
こう学、しゅう中、くり
一石アップの小宿中
【向学に燃え意欲を持ち集中して物事に
挑みクリーンアップに取り組む小宿中】

運動・睡眠・食事

校長 前泊 勝利

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、十分な休養・睡眠、調和のとれた食事が大切です。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、各家庭で保護者の果たすべき役割は大きくなります。最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れていることがあります。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力低下の要因の一つとして指摘されています。「早寝（熟睡）・早起き・朝ごはん」に代表される生活リズムの確立に取り組むことが大切です。

- 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・起床
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。



- 運動と学習
運動をすることで通常使用しているところと違う部分が刺激され、新しい細胞が生まれ出されることで脳が活性化します。時間の無駄だと思ってしまうかもしれませんが、この関係性を考えると実は運動する時間は勉強にとって有効なのです。運動することで脳が活性化し、思考力や記憶力が強化されるので学習効果が向上します。そして運動はやる気とも関係があります。体を動かせばやる気ホルモンともいわれるドーパミンが生成されるので、少し疲れていてもドーパミンが生成されることでまた頑張ろうという意欲が湧いてくるのです。
- 睡眠と学習
寝ている間に眠りが浅い「レム睡眠」と眠りが深い「ノンレム睡眠」を繰り返していますが、「レム睡眠」の時に昼間に勉強した内容を整理し、記憶として定着させるといわれています。「レム睡眠」は一晚に4～5回あられます。つまり睡眠時間が短くなればそれだけ「レム睡眠」の回数が減り、せっかく覚えた学習内容が脳に残りにくくなるということになります。学習の効果を高めるためには十分な睡眠が欠かせません。私たちの頭の中は睡眠中に記憶を整理しています。寝ずにたくさんを勉強するよりも寝て睡眠中に脳を整理させてから勉強するほうが、脳の容量が空くため効果的に勉強することができます。
- 食事と学習
朝ごはんを抜くとその後の活動の際に集中力が出ないことがあります。それは脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているために勉強などが捗らないのです。ブドウ糖はバナナなどを食べることで効率よく摂取できると言われていますが、体内に大量に蓄えておくことが難しくすぐに不足状態に陥ります。朝起きたときの人間は空腹状態がほとんどですが、そんな状態のまま1日の活動を始めようとしても前日までの食事から得たブドウ糖は十分に体内に蓄えられていません。そのため集中力がなかなか続かないのです。

6月には「食育月間」「環境月間」です

5月の行事等 紹介

1年 集団宿泊学習 5月9日(火)・10日(水)



1年生57人が奄美少年自然の家で1泊2日の集団宿泊学習を行いました。ドミノアート、野外炊飯、海浜活動等、天気にも恵まれ楽しく活動できました。集団行動を通して協力し合うことの大切さを学びました。

2年 修学旅行 5月15日(月)～19日(金)



2年生45人が4泊5日の修学旅行を行いました。熊本県、長崎県、福岡県を巡り、歴史的建造物や平和記念館の見学、自主研修等を通して平和の尊さ仲間の大切さを学びました。中学校生活の良き思い出となりました。

3年 職場体験学習 5月16日(火)～18日(木)



3年生が、島内22か所の事業所で職場体験学習に臨みました。生徒たちは、飲食業・建設業・教育施設等で、社員さんの丁寧な指導を受けながら3日間職業体験に取り組み、働くことの大変さや楽しさを学びました。

避難訓練(地震・津波) 5月13日(土)

地震・津波を想定した避難訓練を実施しました。校舎4階へ避難した後、体育館で自衛隊員の方々から、毛布を使った救助法や胸部圧迫による人工呼吸法等を教わりました。



小宿中PTA活動の紹介

【PTA総会 5月9日(火)】

41人分の委任と66人の出席者がありました。議長の有村さんの進行により、全ての議案が決議されました。これにより、新役員が決定し、本年度のPTA活動が始動しました。会員の皆様方には御理解と御協力をお願いします。



【すもも園下草払い作業 5月21日(日)】

21人の参加がありました。ビーバー班とほうき班に分かれて作業を進めました。熟した実を数十個収穫して、最後にハイ・チーズ!



大島教育事務所訪問

5月22日(月)に大島教育事務所の学校訪問があり、授業参観後に学校経営等に関する御指導を賜りました。今後の学校経営に活かしていきたいです。



6月の行事予定

- 1日(木) 防犯教室(不審者対応)
- 6日(火) 第55回大島地区中学校総体(～9日)
- 10日(土) 土曜授業・親子進路教室
- 12日(月) 教育相談・三者面談(～16日)
- 14日(水) 地区総体(陸上競技)
期末テスト前部活動停止(～22日)
- 21日(水) 1学期末テスト(～23日)
- 22日(木) 学校保健委員会・家庭教育学級
- 25日(日) 学力向上フォーラム(家庭教育講演会)
- 26日(月) 子どもの人権プロジェクト
- 27日(火) コアスクール公開研究会・地域PTA
- 28日(水) 耳鼻科検診
- 30日(金) 3年保健指導「血液講話」



Message

6月6日(火)～6月9日(金)の期間で第55回大島地区中学校総合体育大会が行われます。台風の接近のため、大会運営が心配されますが、3年生にとっては最後になるかもしれない大事な大会です。保護者の皆様方の応援・ご協力をお願いいたします。