



【校訓】
学 友 愛 磨
向 友 錬

【キャッチフレーズ】
こう学，しゅう中，くり
ーんアップの小宿中
【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】

健康3原則（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，調和のとれた食事，十分な休養・睡眠の健康3原則が大切です。最近の子どもたちは、「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が必要です。そのためには各家庭で保護者の果たすべき役割が大きくなります。

- 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良い朝ごはんを3食規則正しく食べることが大切です。



- 運動と睡眠
運動には睡眠を促進する効果があり，一方睡眠をとることでさらに効果的に体を動かすことができます。睡眠は脳と体にかかるストレス・疲労を取り除く働きがあるため，体を健康な状態に保つことはもちろん，メンタルヘルスの向上にもつながります。スポーツパフォーマンスの向上や家事・仕事の効率を上げたい時には，睡眠と運動のバランスをとることが大切になります。
- 睡眠と食事
質の良い睡眠をとるためには，寝る前に体温を上げるのがよいようです。そのためには，睡眠前の食事と朝食を意識する必要があります。夕食は遅くとも寝る3時間前には済ませることが望ましいです。
慢性的な睡眠不足は体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られており，それは生活習慣病へとつながっていきます。睡眠不足になると食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌は減少し，食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌が増加するため，食欲が増大することが分かっています。
- 食事と運動
運動は食事を通して摂取した栄養効果の影響を受けます。身体を動かさないで食べてばかりでは，体脂肪が合成されて太ってしまいます。しかし，運動してから食べると筋肉の合成が促されて太りにくくなります。食べ物の消化は身体を動かさない時のほうが活発になるので運動は食事の前がおすすめです。
エネルギー源であるたんぱく質を利用してしまうと筋肉量の減少など健康への影響や集中力や判断力が鈍り，パフォーマンスの低下にもつながります。エネルギーが不足した状態のままにしておくと筋肉痛や痙攣が起きやすくなったり，疲れが体に長く残ったりするのでエネルギーとなる食事が必要です。

※ 本校は「歩育」を推進しています。歩いて登校させてください。雨天の際に車で送迎する場合は交通量の少ないところ（各校門近く）で下車させてください。

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13日(月)・14日(火)



1年生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。折染めうちわづくり、サンゴクラフト、海浜活動等、少しずつ天気も回復し、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13日(月)～16日(木)



2年生が3泊4日の修学旅行を行いました。広島県、山口県、福岡県、熊本県を巡り、被爆地や平和記念資料館の見学、モニュメント見学等を通して平和の尊さ仲間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14日(火)～16日(木)

3年生が、島内の事業所で職場体験学習に臨みました。生徒たちは、接客業・福祉施設教育施設等で、勤労者の皆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9日(水)



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、代表生徒が屋上への避難を体験しました。その後、体育館で陸・海自衛隊員の指導のもと、救助体験等を行いました。

小宿中PTA活動の紹介

【 PTA総会 5月8日(水) 】



委任状の数と当日の出席者でほぼ全員の出席が確認されました。議長の城さんの進行により、全ての議案が決議されました。また、これまでPTA活動にご尽力いただいた役員さんへの表彰も行われました。

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。活動スローガンは「頑張ろうみんなで! 楽しいPTA活動」です。会員の皆様方にはご理解とご協力をお願いします。

新メンバーの紹介



令和6年度、本校に赴任された先生方です。初任者研修指導教員、特別支援教育支援員、家庭科・美術科の非常勤講師として、本校のために頑張っています。

6月の行事予定

- 4日(火) 第56回大島地区中学校総体(～7日)
- 8日(土) 土曜授業・スケッチ大会
- 10日(月) 教育相談・三者面談(～14日)
- 12日(水) 地区総体(陸上競技)
- 14日(金) 漢字検定
- 17日(月) 「学習者主体の授業」公開研究会
期末テスト前部活動停止(～26日)
- 25日(火) 1学期末テスト(～27日)
- 27日(木) 地域PTA



Message

6月4日(火)～6月7日(金)の期間で第56回大島地区中学校総合体育大会が行われます。梅雨時期のため、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。