



学校だより SEIDO

令和6年5月22日4号

芦屋市立精道中学校

～一人を大事に 一秒を大事に～

皆さんの睡眠時間はどれくらいでしょうか。睡眠にはとても大きな効果があります。筋肉などからだの疲れをとる、神経を休ませ心をリラックスさせる。これ以外にも、ホルモンも睡眠中に多く分泌されるといいます。皆さんの年代には骨や筋肉の成長に欠かせない成長ホルモンが分泌されるのは有名ですね。そして、素晴らしいからだのしくみとして睡眠は「脳の掃除」を行っているのです。

私たちは毎日、目や耳・皮膚などの五感をとおしてたくさんの情報を刺激として受け取ります。そしてたくさんのデータが脳に送られ記憶しています。それらを必要と不必要に整理したり、記憶の中でからだや心にとって悲しいこと、辛いことと感じたものやストレスは少しずつ消去されます。これらは起きていてもまぶたを閉じるたびに行われているようですが、睡眠中はとても効率よくこの作業が進んでいるといわれています。

では掃除をしなければどうなるのでしょうか。部屋を掃除しなければ、汚れていくように脳の中も不要なものであふれます。すると、からだには頭痛、吐き気、風邪をひきやすい、不安感が増えるなどの症状として現れ、脳からの指令もうまく伝わらず実力が発揮できなくなってきます。必要な睡眠時間は人によって違いますが、それでも中学生の皆さんには8時間は寝てほしいと思います。8時間睡眠がとれていない人、からだや心が疲れていると感じている人、今日から試しに15分早くお布団に入ってみてください。そして、1週間続けてみましょう。からだど心が少し軽くなって、パフォーマンスが上がってくるのではないのでしょうか。

皆さん4月からよく頑張っていますね。これからは、気温も高くなり、疲れがでやすい時期です。自分のためにしっかりと睡眠を確保しましょう！

(全校集会より)

【表彰】

○2024年度芦屋市教育長杯ソフトテニス大会

男子優勝： 準優勝：

3位：

女子優勝： 準優勝：

3位：

○バスケットボール春季大会

女子：優勝 男子：準優勝

6月の予定 最終下校18:00

日	曜日	行事予定
3	月	2年生トライやる・ウィーク(～7日)
4	火	1年生わくわくオーケストラ(1年生給食なし) 生徒指導研修会
5	水	3年生聴力検査 部活動部長会
6	木	SayDo タイム 1年生聴力検査 1年生選曲委員会
7	金	3年生全国学力学習状況調査(英語) 育友会試食会
10	月	体育大会実行委員会
11	火	生徒会専門委員会
12	水	考査1週間前
13	木	SayDo タイム 耳鼻科検診
14	金	水着販売(17日サイズ交換日) 精中学び家
15	土	精中学び家
17	月	精中学び家
19	水	期末考査・給食なし(～21日)
20	木	緊急地震速報訓練 精中青健会議
21	金	部活動なし 体力テスト(再) 2, 3年生選曲委員会
25	火	尿検査(2次)
26	水	生徒総会・部活壮行会
27	木	SayDoタイム
28	金	1年生 SC 講演会

*7月の予定 期末懇談:7月9日～17日 終業式:7月19日

*暑くなってきたので水筒をもってくるようにしましょう。また、運動時や登下校時はマスクをはずすなど熱中症にも気をつけてください。

*近隣より苦情がありました。土日の部活動観戦時の学校周辺での喫煙、たばこのポイ捨て、送迎のための駐車についてでした。ご注意ください。