

文化祭に向けてがんばっています

文化祭が2週間後に迫りました。今、生徒達は「総合発表」「合唱」とともに、各部門毎の活動など、本番に向けてがんばって取り組んでいます。



学級日誌には「総合では、台本作りや小物作りをやりました。男子4人でカメラの組み立てを終わらせました。」「合唱もだいぶ声が出てきていいと思います。台本も完成して明日の蓮岡さんとの授業で話し合っているものにしたいです。」と書いてありました。

文化祭の発表に向けて、さらにがんばっていきましょう。

メディアとのかきあい方を考えよう

吾妻中では毎週木曜日を「家庭でメディア(テレビ, ゲーム, 携帯電話等)の使用を抑えて生活する日」



「ノーメディアデー」

と定め、全校生で取り組んでいます。しかし、最近の生活の様子を聞くと
・夜2時とか夜3時まで起きていた…
・無料通信アプリ「LINE」で長時間友達と通話などをしていた…

といったことが聞かれます。夜遅くまで起きている弊害(居眠り, 集中力不足, 体調不良…)も感じます。

そのため、学級でこのことについて話し、長時間または深夜の携帯使用を避け、夜は早く寝るように指導したところです。

ご家庭でも、「ケイタイ使用」についてお子さんとよく話し合い、使用実態をよく把握していただければうれしく思います。よろしくお願いします。

NHKスペシャル「睡眠負債が危ない」(6/18放送)より

1日6時間程度ねむり、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金(負債)のように蓄積することがわかってきました。

「睡眠負債」がたまると・・・、

脳の働きが、知らないうちに低下する

がん・認知症のリスクが高まる！？

のです。

睡眠負債解消のためにお勧めするのは、平日の睡眠時間をいまよりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすることです。寝だめは効果なしです。1日に必要とされる睡眠時間は年齢によって変わりますが、20～50代の働き盛りの世代であれば、1日に7～8時間程度とされています。いまの自分の生活を振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少しでも延ばせるように見直してみたほうが良いかもしれません。

【今週の予定】

生活目標：行事に積極的に参加しよう

努力目標：自主学習に力を入れよう

日	曜	授業&行事						完全下校	
10 / 23	月	道徳	保体	国語	英語	美術	総合	17:30	
		○全校集会							
24	火	社会	保体	家庭	数学	英語	総合	17:30	
		○3年実力テスト○1年家庭科安部先生来校 ※三者面談日時希望票締切(この日までに提出ください。)							
25	水	英語	保体	社会	国語	数学	総合	17:30	
		○日直清掃 ☆部活なし							
26	木	国語	数学	理科	社会	技術	総合	17:30	
		○生徒会専門委員会(放課後)							
27	金	保体	理科	家庭	家庭	国語	総合	17:30	
		○1年家庭科安部先生来校 ○総合学習中間発表(放課後)							
28	土	○吾妻小まつり							
29	日	文化祭に向けてがんばっています							