

# 吾妻中学校だより

第6号 吾妻中の庭：梅雨のなかの日差し

7月20日 文責 富樫

○ 自ら学ぶ生徒

○ 心豊かな生徒

○ 体たくましい生徒

## 睡眠不足が学業成績に悪影響 (川島 隆太著・スマホが学力を破壊する より)

REM睡眠（脳の眠りが浅い状況・このとき記憶が定着）は、概ね1時間半ごと、平均的な睡眠では一晩に4,5回は現れます。睡眠時間が減ると当然、一晩のREM睡眠の数が減り記憶の量と質が減少してしまいます。さて、睡眠時間の確保はできているでしょうか？ 睡眠時間は7, 8時間適正だと言われています。どの教科も睡眠時間が6時間以下だと成績が下がっているというデータが出ています。スマホやゲームの時間が1日1時間超えると超えれば超えるほど各教科の平均点が下がっているデータがあります。川島先生の本はデータをもとに説明されていますので、脳を形成するのに大切な中学校時代に親子で一度読んでみるのもいいと思います。

## 学校評議員会開催

学校・家庭・地域が連携協力しながら一体となって子どもの健やかな成長を担っていくため、授業参観や学校運営に関し説明を行いました。授業も参観していただき「集中して授業をうけてますね」と、おほめの言葉をいただきました。話し合いの中ではSNSの利用についての話し合いがなされました。身近にあるものを上手に使うには、ただ使わせるのではなく大人として教えるべき事をしっかり教えなければ子どもたちに危険な目にあってしまうのでそこはしっかり押さえてほしいとのアドバイスを受けました。



## 生徒会レク

例年、生徒会中心によるレク大会が開催されました。密を避けながらの計画でした。特にドッジボールは男子は女子に当ててはいけないというルールでした。そこでチームの作戦で女子が前面にでたりボールをしっかり回したりと工夫して楽しい時間を過ごせました。



## ちょっといい話（部活編）

卓球部と野球部の3年生にとって中学校での最後の試合でした。卓球部の3年生が1年生に「これからは自分たちでやらなければならないんだから、しっかり覚えて」と声をかけながら準備や後片付けをしっかりやっていました。猪中、東中、磐梯中の部員も一生懸命準備や片付けを行っていました。野球部は東中と合同で猪中と対戦しました。お互い集中したいいいプレーが出て最高の試合でした。再来年の統合に向けてすばらしい交流戦ができました。これからもよろしくお願いします。



