



学校だより

横浜市立秋葉中学校

令和5年1月10日発行



電話811-6773 FAX813-9438

早寝早起き朝ごはん

校長 松本忠司



冬休みが明けて、学校にまた子どもたちの元気な姿が戻ってきました。冬休み中、ご家庭での子どもたちの生活はいかがでしたでしょうか？

子どもの生活習慣づくりについては、文部科学省は社会全体の問題として子どもたちの生活リズムの向上を図っていくため、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携して、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

人は毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって、脳が生体リズムを調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返すことで、脳が認識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。不規則な睡眠リズムや睡眠不足は、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。睡眠には「心身のメンテナンス」の役割があり、私たちが眠っている間に脳や内臓、自律神経などの不具合を修復して翌日の活動に備えています。また、疲労回復、記憶の整理、自律神経の調整、美肌効果、肥満予防などの効果があるとも言われています。睡眠不足は心身を疲弊させるだけでなく、さまざまな疾患のリスクが高まります。人はストレスを感じているとき、体内ではコルチゾールという（血糖値を上げるなどして体を臨戦態勢にすることでストレスと戦う）ホルモンが分泌されるそうです。しかし、このホルモンは慢性的にその状態が続くと、自律神経のバランスが崩れて、集中力が低下したりイライラしやすくなったり、脳では記憶に関わる海馬という部位が委縮し、うつ症状や不眠症状などにつながったりすると言われています。そして睡眠時間の不足もコルチゾールの分泌過多につながるため、ますますストレス耐性が低下するという悪循環に陥りやすいそうです。

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。国の全国学力・学習状況調査の結果でも、毎日朝食を摂る子どもほど得点が高い傾向がありました。朝食でブドウ糖をはじめ様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要なのです。朝食のメリットは栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

学校生活が再開しました。子どもたちには「早寝早起き朝ごはん」など、生活のリズムを意識して、毎日を健康に過ごしてほしいと願っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

生徒会本部より ～1年間ありがとう。～

1年間本校の生徒会を引っ張ってくれた本部役員のみなさんにあいさつをもらいました。

生徒会長 3年

みなさんこんにちは。1年間会長を務めさせていただきました。

私は1年生のころにも生徒会本部に立候補していて、その時は落選してしまいました。でも「ここで逃げたらただの落ちた人になる」と思い、怖さもある中もう一度立候補し、会長になることができました。

今年は、「力～新たな道～」というスローガンを掲げ、元気な2年生たちと個性的な3年生2人の6人で活動をしてきました。一人も生徒会役員の経験者がいない中、ともに考え、話し合い、私たちなりの形で活動できたと思います。

私が生徒会活動の中で成長できたことは主に2つあります。一つめは、「行動力」です。会長というみんなを引っ張る立場になったからこそ、失敗には意味があると考え、自分から行動することができるようになりました。二つめは考える力です。一つの目標に対して逆算思考で考える、常に疑問を持つ、具体的、抽象的に考えてみるなど、小さなことを意識するだけでいろいろな方向から考え、深く理解できるようになりました。

感染症での制限もあり、自分がやりたかったことがすべてできた訳でもなく悔しさも残りますが、この1年間は私にとってとても貴重なものになりました。

私がこれまでやってこれたのは、生徒会のメンバーや先生方のおかげです。ありがとうございました。最後になりましたが、この1年間「生徒会長」という立場に立たせていただき、本当にありがとうございました。

副会長 3年

私は、生徒会本部副会長になって主に2つ成長したことがあります。

一つめは、緊張がしにくくなったことです。生徒会での活動では、人の前に立って演説や挨拶をすることが多くあり、その経験を積むことで、緊張をあまりしないで自分の言いたいことが、たくさん言えるようになりました。

二つめは、臨機応変に動けるようになったことです。生徒総会で、当日会長が不在で会長の役割を自分が担うことになったときも、多少のミスはありましたが、無事にやり遂げることができました。

生徒会本部副会長になって大変なことも多かったです、その分成長することができ、いい経験になったと思います。

1年間、ありがとうございました。

書記 2年

みなさんこんにちは。私は昨年ずっとあこがれていた生徒会本部に入ることができて、とてもうれしかったことを覚えています。最初は生徒会本部に入ってからやりたいことを明確にはしていませんでした。しかし、生徒総会や体育祭、秋葉祭やAAA活動などの行事にかかわっていく中で、少しずつやるべきことが見えてきて、進んで行動できるようになり、自分自身の成長につながりました。

私は、この1年間を思い返すと、1番思い出に残っているのは、秋葉祭です。生徒会本部での仕事はあまり多くはありませんでしたが、秋葉祭の仕事は実行委員と協力して大きな行事をやり遂げた時には、ものすごい達成感が味わえました。

私には、生徒会本部に入ってよい思い出が多いですが、何よりも優しい先生や最高の6人で1年間活動していったことをとてもうれしく思います。そして、みなさんも今年の生徒会を支えてくれてありがとうございました。

書記 2年

僕は生徒会本部役員として活動していく中で、中心となって動くことの大変さや楽しさを実感しました。中央委員会や秋葉祭実行委員会などの多くの場を経験して人と人とのつながりや学年を超えた絆があることも知りました。

最初のころは、不安な気持ちでいっぱいでした。でも3年の先輩方が優しく勇ましくリードしてくださったおかげで、今の僕があるといっても過言ではありません。本当にありがとうございました。

1年生、2年生、そして3年生のみなさんへ。

何事も失敗を恐れずに挑戦してみてください。間違っても、笑われてもいい。自分の人生は自分のものです。迷ったら、一回立ち止まってあたりを見渡してみてください。どこかに希望の光がきっとあるはずです。

約1年間もの長い間、ありがとうございました。3年生になっても積極性を大切に過ごしていきます。本当にありがとうございました。

会計事務 3年

みなさんこんにちは。これから私が生徒会本部の活動を通して感じたことやエピソードをお伝えします。

まず初めに、私が生徒会役員になったばかりの頃は、とにかくいろいろなことに対して不安がいっぱいで、うまくいかないこともたくさんありました。しかし、月日が過ぎていくうちに私は人前ではきはきと話したり、積極的に学校のために活動したりといったことが当たり前のように感じるようになりました。他のメンバーと互いに協力し合い、時には先生方の力も借りてここまで成長することができました。私を支えてくださった先生、友達、家族に対して感謝の気持ちでいっぱいです。

最後に私からのメッセージをお伝えします。「どんなに辛くても決して挑戦から逃げてはいけません。自分との戦いです。他人と比べる必要はありません。自分自身を心の底から信じられるか、信じられないかの二択です。ぜひ最後までやり切ってください。応援しています。

会計事務 2年

私は生徒会本部の一員となり、今までなかった自信をつけることができました。朝会や中央委員で中心にたち、生徒会本部のみんなで団結しながら行ったこともとても成長につながりましたし、よい思い出になりました。何より意見を出すことの大切さや他の人の考えにも気を配ることなど、学校の中心に立ったからこそ必要だなと感じられたことも多かったです。生徒会本部としていろいろな活動することで、自分の長所や新しい考え方などを見つけられて、自信がもてるようにもなりました。学校の中心に立つことはとても大変でしたが、学校を変え、みんなの役に立てると思うととても楽しく、しっかりと自分を見つめ直せたと思います。

これからも学校をよりよい場にできるように自ら行動し、成長し続けられるようにがんばっていきます。これまで生徒会本部にご協力いただきありがとうございました。

7組 体験学習

11月21日(月)から22日(火)に1泊2日で愛川ふれあいの村へ行ってきました。バスで相模原北清掃工場に向かい見学後、愛川ふれあいの村に入村しました。天気にも恵まれ、美しい景色に広がる紅葉を背景に散策したり、ディスクゴルフを楽しんだりしました。

戸塚区内の学校との交流では、レクリエーションを楽しみました。とても有意義な時間を過ごすことができました。



給食試食会

11月24日(木)には、PTA保健成人委員会が主催した給食試食会を実施しました。当日は、教育委員会より中学校給食の歴史について説明をしてもらったり、秋葉小学校の栄養教諭を招いて献立の栄養について話をしてもらったりしました。参加された皆様には、普段生徒たちが食べている中学校給食を試食していただいた後、アンケートも行っていました。ぜひ、来年も多くの方々に参加していただけるとありがたいです。



小中あいさつ運動(生徒会本部より)

私たちは秋葉小学校と川上小学校と合同であいさつ運動を行いました。この活動を行ったきっかけは、横浜子ども会議に向けた3校での話し合いでした。話し合いの中で3校とも『つながり』を大切にしている、形は違っても『あいさつ運動』を行っているという共通点があることが分かりました。この共通点を生かして3校の『つながり』をより深くできる活動はないかと話し合った結果、合同で『あいさつ運動』を行うことになりました。この活動を通して、あいさつをすることの暖かさ、人とのつながりの暖かさを改めて感じる事ができました。しっかりと頭を下げてあいさつをする人、少しふざけながらあいさつをする人、目を見てあいさつをする人など、あいさつの仕方は人それぞれだけれど、あいさつをする一瞬だけは、目の前の一人に向き合っている気がして、うれしく温かい気持ちになりました。今はマスクをしていて相手の気持ちが分かりにくいけれど、そんな今だからこそ、あいさつがとても大切なのだと分かりました。



これからもみんながあいさつの大切さを理解し、当たり前にあいさつができる環境を作っていきたいと思います。

1月

- 10日(火) … 全校集会(放送) 新生徒会役員認証式
- 11日(水) … 書き初め教室展示
- 12日(木) … 2年職場体験事前訪問
- 16日(月) … PTA運営委員会 生徒専門委員会(3年最終)
- 17日(火) … 体操着販売
- 19日(木) … 2年職場体験
- 20日(金) … 中央委員会 私立高校推薦入試・合格発表
- 26日(木) … 1年職業講話
- 27日(金) … 個別級戸塚区合同学芸会(磯子公会堂)
- 30日(月) … 3年学年末テスト
- 31日(火) … 2年進路説明会

職員の紹介・・・1月10日(火)より育休に入った非常勤講師の濱野夏帆の代替として、阿部奈美子が着任いたしました。よろしくお願いたします。

お願い・・・転居や転出予定がありましたら、担任までお知らせください。



本日より、保護者の皆さまとの連絡手段としてCOCOO(コクー)を試験導入しています。欠席の連絡等はコクーでお伝えください。ご協力をお願いいたします。