



西中の風

～ 凡事徹底 ～

伊丹市立西中学校

校長 阪本 直美

『もうすぐ1学期が終わります』

連日暑い日が続いていますが、1学期も残すところあと4日となりました。

生徒たちは、期末テスト後も通常の授業を頑張っており、夏休みの課題や自由研究について説明を聞いて、各自取り組みの計画を立て始めている人も多いと思います。

さて、6月下旬から7月初旬にかけて行われました伊丹市中学校総合体育大会も終了しました。

本校は野球部と男子卓球部（市内優勝）をはじめ、多くの部活動が団体や個人において阪神大会へ駒を進めます。次の舞台でも全力を出し切ってほしいと思います。

1【研修会（睡眠について）に参加しました】

新聞やニュースでよく聞く「眠育」。

先日、「ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう」という

演題の研修会に参加しました。

睡眠は、①成長ホルモンの分泌 ②集中力・注意力の維持

③頭の中の整理を行う（記憶の整理・知識の定着） ④メンタルバランスを整える

⑤食欲のコントロール ⑥免疫力を維持する という6つの大きな役割があり、中学生だけではなく大人にとっても、心身の健康を維持するために重要なことがわかりました。

また、スマホ・テレビ・タブレット等が発する‘ブルーライト’が、夜になると分泌される‘メラトニン（睡眠ホルモン）’の分泌を抑え、深い眠りを妨げるということ、中学生は8時間から10時間、大人は7時間ほどの睡眠が必要ということでした。睡眠が足りていない人は、自分の心と体と脳のために、少しでも長く必要な睡眠時間を確保する意識をもってほしいと思います。



2【三者懇談（7.8～7.14）が終わりました】

7月8日（火）～7月14（月）まで、1学期末の三者懇談会がありました。

各学級担任から学校生活の様子や学習状況等、お伝えしていると思いますが、

これから夏休みに入り、時間の使い方が大切になってきます。特に3年生については自分の進路実現に向け有効に時間を使って欲しいと思っています。また、1，2年生についても生活のリズムが崩れないよう意識し生活して欲しいと願っています。一人あたり大変短い時間でしたが保護者の皆様のご理解とご協力のもと終えることができました。ありがとうございました。

