令和８年度 学校だより

南中だより

校　　訓：自治・責任・敬愛
教育目標：元気な未来を創造する南中生

第２号（令和８年９月７日）

発行：伊丹市立南中学校長　粟生　桂治

２学期が始まりました！

夏休みが終わり、２学期がスタートしました。夏休み前は４１日間の長い休みだと思っていましたが、終わってみるとあっという間だったと感じる人が多いのではないでしょうか。あと一ヶ月で、今年度も半分が終わり、折り返し地点です。１学期は新しいクラスや生活に少しずつ慣れていく期間でしたが、２学期は文化祭や体育大会などの学校行事もあり、クラスみんなで協力する取組が続きます。これまでの経験を活かし、一人一人が自分の役割やできることを精一杯おこない、それぞれの行事が思い出に残るものになることを願っています。３年生の２学期は、進路が大詰めになっていきます。９／４（金）には実力テストが実施されました。みんな真剣な面持ちで試験に臨んでいました。２ 学期はこの実力テストを含め合計４回のテストがありますが、行事の取組と両立させめために、限られた時間を有効に使い計画的に学習を進めてください。例えば、10 分～20 分ぐらいの隙間の時間が日々の生活の中で生まれると思います。そういう短い時間に取り組めるものをあらかじめ用意しておくと、時間を有効に活用し学習を進めることもできます。自分なりの工夫を考えてみてもよいでしょう。

規則正しい生活を意識しましょう

今年度は部活動の地域展開で大半の部活が夏休みで活動を終え、地域クラブの活動が本格的に始まりました。これまでとは違い、放課後の過ごし方も変化すると考えられます。生徒の皆さんには、この機会に放課後どのような時間の使い方をするか、よく考えて欲しいと思います。１学期の終業式で伝えたように、自分の時間の使い方は自分にとってプラスになっているのか、日々振り返ることも大切です。また、夜は早めに寝て、睡眠時間もしっかり確保してください。最近の研究では、睡眠は疲労回復や免疫力向上、筋肉や骨の成長などの身体面の効果だけでなく、判断力や集中力を向上させる効果もあり、ミスを防ぐ事につながります。また、寝ている間に脳は情報や記憶を整理し、定着させています。その他、睡眠によってストレスや不安を軽減し、心の安定をもたらす効果もあると言われています。このように睡眠には心身の回復や、記憶の定着に欠かせない大切な役割があります。そして、睡眠不足の原因として、寝る前にスマホやタブレットなどのデジタル機器の使用があります。最近の研究では、毎日同じ時刻に就寝するとよく眠れることもわかってきたようです。質の高い睡眠のためにも、「睡眠１時間前のデジタル機器の使用制限」や「就寝時刻の固定」といったルールを決め、習慣づけることが睡眠時間を守るために効果的であるということです。ぜひ実践してください。