





小清水町立小清水中学校

学校便り

<学校教育目標>

- ・よく考え、意欲的に学ぶ生徒
- ・明るく思いやりのある生徒
- ・ねばり強くとりくむ生徒
- ・たくましい身体をつくる生徒

令和6年度 スクールキーワード 『友と学び、共に成長する』

◇令和6年12月21日(土)発行

睡眠と学習の関係性

教頭 村田 基知

本日で2学期が終了となります。2学期は1年で一番長い学期であり、文化祭や定期テスト・学力テスト、各部活動の大会など多くのことを体験する学期でもあります。2学期を振り返ってみると、各部活動の活躍が目立ちました。吹奏楽部の東日本コンクール出場、サッカー部のU-15フットサル選手権道東大会出場など、めざましい活躍が光りました。冬休み中には中体連全道スケート大会が開催されます。出場する皆さんの健闘を祈ります。

さて、明日から冬休みとなります。冬休みは年末年始を挟むため、生活リズムが不規則になりがちです。そこで、今回は睡眠と学習についてお伝えします。

睡眠が脳に与える効果は「疲労回復」です。人間の脳は1日の中で様々な機能を管理しています。その疲れを睡眠によって回復させ、翌日の活動の源としています。つまり、睡眠不足で生活するという事は、身体に例えると「マラソン後、短時間休憩でもう1回マラソンをする。」ようなものです。相当つらいことが想像できるのではないのでしょうか。睡眠不足はそれだけ脳に負担を与えています。

一般的に大人の理想の睡眠時間は7～8時間といわれていますが、個人差があります。朝起きてから、極端な眠気や疲労感を感じることなく、すっきりした状態になる睡眠時間を各自で確認しましょう。

ちなみに、睡眠が記憶に影響を与えていることはご存知でしょうか？人間の睡眠には「レム睡眠（浅い眠り）」と「ノンレム睡眠（深い眠り）」が交互に繰り返されています。この「ノンレム睡眠」の時に暗記などの記憶が定着しやすいそうです。よくテスト直前に睡眠時間を削って勉強するいわゆる「一夜漬け」をする話を聞きますが、記憶は睡眠しないと定着しないため意味が無いこととなります。（ハーバード大学の研究では新たな知識の定着のためには、睡眠時間を6時間以上取らなければならないという結果を発表しているそうです。）

例えば、英単語や漢字、重要語句を覚えるなどの暗記分野は就寝前の30分から2時間前に行うと効率的という考えがあるそうです。さらに、起床後に前の日に勉強した内容がどれだけ記憶できているか復習を行うようにすると、それらが長期記憶として脳に残りやすいようです。

3年生はこれから高校入試に向けてラストスパートをかけることとなります。入試本番が近くなると睡眠時間を削って勉強に取り組む人が出てくるかもしれませんが、それでは逆効果となりますので注意しましょう。1年生、2年生の皆さんも学習への伸び悩みを感じている人は、自分の睡眠時間や学習に取り組んでいる時間帯などを見直してみましょう。

最後に睡眠を妨げる例を紹介します。

- ① スマートフォンやテレビ、ゲームの画面から出るブルーライトを寝る前に見る。
- ② 寝る直前に入浴する。（就寝から2～3時間前が適切です。）
- ③ お茶やコーヒー、エナジードリンクなどカフェイン入りの飲み物を夕方以降に飲む。

明日から冬休みとなりますが、睡眠を大切にしながら規則正しい生活を心がけ、3学期の始業式に元気に登校しましょう。それでは皆さん、良いお年を。

令和6年度
小清水町立小清水中学校

1月行事予定

| 日 | 曜 | 行事・教育活動 | 会議・部活動等 | 授業 | 14:50 | 15:50 | 18:00 |
|----|---|--|--------------------|----------------|-------|-------|-------|
| 1 | 水 | 元旦 学校閉庁日 | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | | |
| 3 | 金 | | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | | |
| 7 | 火 | | バレージュニアキャンプ（芦別） | | | | |
| 8 | 水 | | ↓ | | | | |
| 9 | 木 | | 中体連全道スケート大会（苫小牧） | | | | |
| 10 | 金 | | | | | | |
| 11 | 土 | | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | 成人の日 | ↓ | | | | |
| 14 | 火 | | | | | | |
| 15 | 水 | | 校内研修 | | | | |
| 16 | 木 | 3学期始業式 | | 6 | - | ○ | ○ |
| 17 | 金 | スクールカウンセラー（午後） 英検（16:00）本気出すぞ！（英） | | 6 | - | ○ | ○ |
| 18 | 土 | | 吹奏楽アンサンブルコンテスト（遠軽） | | | | |
| 19 | 日 | | | | | | |
| 20 | 月 | 3年生第4回定期テスト(5教科) 2年スキー授業 | 部活動休み(評価業務) | 4 | 13:40 | - | - |
| 21 | 火 | 3年生第4回定期テスト(芸能教科) | 部活動休み(評価業務) | 5 | 14:40 | - | - |
| 22 | 水 | 2年スキー授業 | 校内研修 | 1・2年:5 3年:6 | 14:35 | 15:30 | - |
| 23 | 木 | 参観日(1・2年) 本気出すぞ！（数） (2年スキー授業予備日) | | 6 | - | ○ | ○ |
| 24 | 金 | 参観日(1・2年) 本気出すぞ！（英） | | 6 | - | ○ | ○ |
| 25 | 土 | 土曜授業 参観日(1・2年) | | 2 | 10:40 | - | - |
| 26 | 日 | | | | | | |
| 27 | 月 | コグトレ 本気出すぞ！（数） | | 6 | - | ○ | ○ |
| 28 | 火 | コグトレ | 校内研修 | 1・2年:5 3年:6 | 14:40 | 15:30 | - |
| 29 | 水 | 全校朝会 6年生登校 本気出すぞ！（英） 2年スキー授業(美幌) スクールカウンセラー(午後) | | 6 | - | ○ | ○ |
| 30 | 木 | 6年生登校 1年スキー授業 コグトレ 本気出すぞ！（数） | | 6 | - | ○ | ○ |
| 31 | 金 | 6年生登校 本気出すぞ！（英） コグトレ | | 6 | - | ○ | ○ |

3年生社会 「財政教育プログラム」

12月5日(木)に3年生の社会「財政教育プログラム」の授業で、北見から北海道財務局の方が講師として来校しました。
税について、わかりやすく説明して頂きました。また、ワークシートで未来の社会を考えるなど楽しく学習できたようです。



3年生総合発表会

12月9日(月)、10日(火)に3年生「総合的な学習の時間」の発表会を実施しました。
今回は1人1人が「今の自分、これからの自分」をテーマに中学校3年間の「総合的な学習の時間」のまとめを3分程度でプレゼンテーションを行いました。また、自己分析では「リフレーミング」(物事や状況の見方を別の視点から捉え直すという心理学の用語)を活用し、自分の短所も視点を変えれば長所になることから自分とどう向き合うのかについて発表していました。義務教育9年間が終了し、4月から新たなスタートを切る3年生にとって大変有意義な時間でした。ご来校いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



表彰

**絆づくりメッセージコンクール
ことば・メッセージ部門
奨励賞**

1A 宮原 さくら
「泣かないで 笑うときっと 晴れになる」

お知らせ

○学校閉庁日 12/29(日)～1/4(土)
上記期間は学校が閉鎖しております。緊急時は教育委員会(62-2310)まで連絡をお願いします。
また、冬季休業中の平日(16:35～翌8:00)、休日・閉庁日(終日)は留守番電話設定となりますのでご確認ください。

| 主な相談窓口(北海道)① 中学生・中学部生・高校生・高等部生用 (令和6年4月) | | | | |
|---|---------------------------|--------------------------------|--|--|
| 名称 | 所管等 | 電話番号 | 受付 | 概要 |
| 子ども相談支援センター (24時間子供SOSダイヤル) (メール相談) | 北海道教育委員会 (文部科学省) | 0120-3882-56 (0120-0-78310) | 毎日24時間対応 | いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性暴力の被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。 |
| ほっかいどうこどもライン相談 | 北海道教育委員会 | | 令和6年5月20日 令和7年3月24日 までの月曜のみ 17:00～22:00 | いじめ、不登校、性暴力の被害など、様々な悩みを相談できます。 対象：中学生、高校生 左記以外の相談期間 5/1～5/13毎日17:00～22:00 8/7～9/18毎日17:00～22:00 1/8～1/31毎日17:00～22:00 |
| 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」 | 北海道保健福祉部 (厚生労働省) | 189 (いちはやく) | 毎日24時間対応 | 虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。 |
| 親子のための相談LINE | 北海道保健福祉部 (厚生労働省) | | 平日9:00～17:00 | いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。 |
| 北海道いのちの電話 | 社会福祉法人 北海道いのちの電話 | 011-231-4343 | 毎日24時間対応 | 様々な悩みを相談できます。 |
| 子どもの人権110番 | 法務省 | 0120-007-110 | 平日8:30～17:15 | いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。 |
| チャイルドラインほっかいどう | 認定NPO法人 チャイルドライン支援センター | 0120-99-7777 | 毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く) | 18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。 |

| 主な相談窓口(北海道)② 中学生・中学部生・高校生・高等部生用 | | | | |
|---------------------------------------|----------------|---|--|----------------------------------|
| 名称 | 所管等 | 電話番号 | 受付 | 概要 |
| 少年サポートセンター 「少年相談110番」 | 北海道警察 | 0120-677-110 | 平日8:45～17:30 | いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。 |
| こころの電話相談 | 北海道立精神保健福祉センター | 0570-064-556 | 平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 | 様々な悩みを相談できます。 |
| 北海道こころの健康SNS相談 | 北海道保健福祉部 | | 平日、土曜日 18:00～22:00 日曜日 18:00～翌朝6:00 | 日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。 |
| 性暴力被害者支援センター 北海道 (SACRACH さくらこ) | 北海道、札幌市 | 050-3786-0799 または #8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp | 平日10:00～20:00 (土日祝祭日、12/29～1/3除く) | 子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。 |
| 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター | 北海道保健福祉部 | 0120-516-086 (電話) hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247 (SMS専用) facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook) @youngcarer2022 (X 旧:Twitter) | 開設時間 平日 8:45～17:30 | ヤングケアラーに関する相談ができます。 |