学校通信

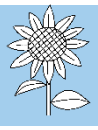
清流中だより

清い流れは大海へ　未来へ漕ぎ出せ清流中！

桐生市立清流中学校
第５号
令和８年７月１７日
文責：小嶋　礼子



夏休みが始まります！



１学期が終了し、いよいよ明日から４５日間の夏休みとなります。子どもたちにとっては楽しみな季節ですが、一方で生活リズムが乱れやすい時期でもあります。そこで、本日の終業式では夏休みの生活に関する「睡眠」についての話を準備しましたが、猛暑等の為、生徒には省略した話をお伝えしました。この「学校通信」にて親子で一読していただければと思います。

「寝る子は育つ」ということわざは、現代では科学的にもその大切さが明らかになり、世界的に研究が進んでいます。野球の大谷選手が、子どもの頃から「睡眠」を大切にしてきたことは、よく知られています。しかし、どれほどの才能があっても、体調が整っていなければ、あのように力を発揮することはできません。世界の第一線で活躍する大谷選手が「睡眠」を重視していることは、私たちにとっても大きな示唆を与えてくれています。先日、東京大学院の岸准教授の**「成長期における睡眠の重要性を示すエビデンス」**という講演を聴きました。夏休みを前に、中学生にも伝えたいことがたくさんありましたので、ここで少しお話しします。

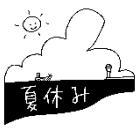
成長期にある中学生には、一般的に 8～10 時間程度の睡眠が必要とされています。睡眠中には**成長ホルモンが分泌され、体の発達が促される**だけでなく、**学習した内容が整理され、記憶として定着する**そうです。ですから**十分な睡眠は、集中力や判断力、意欲の向上**にもつながります。**反対に睡眠不足が続くと、授業中の集中力低下や学習意欲の減退だけでなく、心身の不調にもつながります。**（科学的データより）近年はスマートフォンやゲーム、動画視聴などによって就寝時刻が遅くなる傾向も見られますが、清流中学校でも切実な課題となっています。

「睡眠」についての講演会では**「社会的時差ボケ」（ソーシャル・ジェットラグ）**についてのお話もありました。これは、平日は早起きをして学校へ行き、休日になると遅寝・遅起きになることで、体内時計がずれてしまう状態を指すそうです。海外旅行の経験者が時差を経験するのと同じような状態が、毎週繰り返されるため、そのような表現になっているそうです。つまり、月曜日の朝に起きづらくなったり、集中力が低下したりする原因が「社会的時差ボケ」なのだそうです。**月曜日だからだるいのではなく、自分の体の中で体内時計がずれてしまっているからで、それは「睡眠」で改善もできるということです。**

これから始まる夏休みは、夜更かしや朝寝坊が習慣化しやすい時期です。**一度崩れた生活リズムを元に戻すには、思った以上に時間がかかります。**長い休みだからこそ、**「起きる時刻を一定にする」「朝日を浴びる」「朝食をしっかりとる」といった基本的な生活習慣を大切に**してほしいと思います。学力向上というと、勉強時間を増やすことに目が向きがちですが、自分の持っている力を十分に発揮するためには、まず**心と体の土台を整えることが必要**です。その土台となるのが「睡眠」だということが研究され、証明されているのです。中学生だけでなく私たち大人も生活を見直さなくてはならないのかもしれません。

長い夏休みの後、２学期の始業式で、全員が元気で再会できることを楽しみにしています。

ぜひご家庭でも、お子さんの睡眠時間やスマートフォンの利用時間について話題にしていただきたいと思います。十分な「睡眠」は、子どもたちへの何よりのエネルギー源です。**「寝る子は　心も　体も　学力も　育つ」**この言葉を大切にしながら、心も体も健やかな夏休みを過ごしてほしいと願っています。



中体連総合体育大会群馬県大会　今後の予定



１８日（土）～２０日（月）の３連休にバドミントン、陸上、水泳、野球の各競技が県大会に臨みます。皆さん、ぜひ応援をよろしくお願いいたします。なお、吹奏楽部もコンクール本番がやってきます。日頃の練習の成果を発揮して演奏してください！。

18日(土)　バドミントン　ヤクルトグリーンアリーナ
陸上(～19日)　正田醤油スタジアム
水泳(～20日)　浜川プール
20日(月)　野球(～29日)　藤岡市民球場
23日(木)　バドミントン　桐生ガススポーツセンター

吹奏楽部の群馬県東部地区
吹奏楽コンクール
7月24日(金)開催！
会場:メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎



前号の3年○○さん出場の「少年の主張東毛地区大会」の日程は正しくは、8月22日(土)でした。会場は「ぐんま未来大学ホール PAL」です。



清流中学校で４年間 ALT として勤務されていた○○○○先生が、アメリカに帰国することになりました。いつも子どもたちに英語を教えたり一緒にスポーツを楽しんだりしてくれました。アメリカに帰ってからも、元気で頑張ってほしいと思います。

表彰集会より
◎よい歯の子表彰　優秀賞　３年　○○○○　　３年　○○○○
◎歯と口の健康に関する図画･ポスターコンクール　ポスターの部
１等賞　３年　○○○○　　２等賞　３年　○○○○　　佳作　２年　○○○○
＊○○○○さんの作品は群馬県の第１位に入賞しました！
７/２３～２７に期間、県庁県民ホール南側で展示されます

～学校閉庁期間について～
8月8日(土)～8月16日(日)
※緊急時の連絡は、桐生市教育委員会　教育環境課　(46－6408)へ連絡してください。また、夏季休業中の土日および夜間については桐生市役所(46－1111)へお願いいたします。

最後に、保護者の皆様には、１学期間、本校の教育活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。お陰様で１学期終業式を迎えることができました。２学期もよろしくお願いいたします。