



綾瀬中学校だより 第5号

学校教育目標
・学びを生かす人
・共に生きる人
・健やかな人

綾瀬市立綾瀬中学校
校長 上山 智也
令和7年6月発行

「未来を変えるのは、今夜の眠りかもしれない。」

1学期も、残すところあと3週間となりました。この機会に1学期を振り返り、次のステップにつなげていきましょう。

さて、今月号のテーマですが、6月の朝会でも少し触れた、「睡眠」についてお伝えしたいと思います。

皆さんは、普段どのくらいの睡眠時間をとっていますか？ また、中学生にとって、どのくらいの睡眠時間が必要だと思いますか？ 文献によって多少の違いはありますが、成人では一般的に7時間以上の睡眠が推奨されており、成長段階まただ中の中学生には、**8時間以上の睡眠が必要だ**とされています。8時間以上とれている人は、どれくらいいるのでしょうか。

睡眠は、ただ体を休めるだけの時間ではありません。脳や体が成長する大切な時間でもあります。特に、成長期のまただ中にいる皆さんにとっては、夜の睡眠中に分泌される「成長ホルモン」がとても重要です。このホルモンは筋肉や骨をつくり、身長を伸ばす働きをしています。つまり、夜ふかしをすればかりいと、せっかくの“伸びしろ”を自分で削ってしまっていることになるのです。

それだけではありません。睡眠は、記憶を整理し、頭をスッキリさせる働きもあります。テスト前に「一夜漬け」をするよりも、前日にしっかり眠った方が、覚えたことがきちんと定着すると、科学的にも証明されています。睡眠不足で授業中にウトウト…そんな状態では、せっかくの授業ももったいないですね。

さらに、感情のコントロールにも睡眠は深く関わっています。寝不足の日にイライラしたり、何でもないことで落ち込んだりした経験はありませんか？ それは、脳がしっかり休めていない証拠です。ぐっすり眠ることは、心の安定にもつながっています。

こんな話があります。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手が、あるインタビューで「野球以外で大事にしている時間がありますか？」と聞かれたそうです。そのとき彼は、「大事なものは睡眠です。その日に全力で頑張ったトレーニングの成果が返ってくる割合を、なるべく100%にしたいので」と答えたそうです。

また、相対性理論を提唱し、時間と空間の常識をくつがえした天才物理学者、アルベルト・アインシュタインも、1日に最低10時間は眠っていたといわれています。

この2人に共通しているのは、睡眠がもたらす効果を十分に理解し、意識的に睡眠を大切にしていたということです。

睡眠時間をきちんと確保することで、これだけ多くの良い影響があるのに、それを実践していないのは、とてももったいないことです。睡眠は、自分を最高の状態に保つための“秘密の時間”。早く寝ることは、皆さんが思っている以上に“カッコいい選択”なんだと思います。

さあ、今夜からはスマホを少し早めに手放して、自分の心と体に優しい時間をあげてみましょう。未来の自分を育てるのは、今日からのあなたの「眠り方」かもしれませんね。

7月の生活のテーマ

「役割と責任」
～自分の責任をやりとげよう～

今月のスクラム

気づく

いよいよ7月は1学期のまとめの月です。最後までしっかりとやるべきことに取り組み、生徒のみなさんが楽しみにしている夏休みを迎えられるよう頑張りましょう。特に3年生にとっては、最後の夏の大会を迎えます。これまで積み上げてきた力を存分に発揮し、悔いのない大会にして欲しいと思います。

「今月のスクラム」は、「気づく」です。家庭、友達、班、クラス、委員会、部活動など、それぞれの集団の中で、私たちには役割があります。自分に与えられた役割や責任を果たすためには、「今、何をすべきか」「状況はどうなのか」など、いろいろなことに考えをめぐらせる必要があります。多くのことに気づいて、よりよい行動につながれるようになりましょう。

また、家庭ではゲームやネット、テレビなどの視聴時間を守り、学習に集中して取り組む力をつけていきましょう。

三者面談について

7月3日（木）～11日（金）は、三者面談の期間となります。

お子様の教室にて、各ご家庭15分程度で行いますので、担任に伝えたいこと等の準備をよろしくお願いします。

7月の学び舎実施日

実施日：7月3日（木）、9日（水）、16日（水）

時間：帰りHR終了10分後から1時間程度

場所：1学年はA棟3階数学少人数教室

2学年はA棟2階数学少人数教室

3学年はB棟3階英語少人数教室

※綾瀬中学校では、「スマホの使用は夜9時まで」を合言葉としています。
ご家庭でもご協力をお願いします。



スマホの使用は夜9時まで！

合唱祭の曲目、体育祭の団が決まりました！

9月24日（水）に第51回合唱祭、10月25日（土）に第59回体育祭が行われます。

1年1組 COSMOS
1年2組 大切なもの
1年3組 輝くために
1年4組 マイバラード
1年5組 絆

3年1組 海の不思議
3年2組 あなたへ
3年3組 証
3年4組 春に
3年5組 YELL
3年6組 虹

緑団…3年1組、2年3組、

赤団…3年2組、2年2組、1年5組

青団…3年3組、2年4組、1年3組

紫団…3年4組、2年1組、1年2組

桃団…3年5組、2年5組、1年4組

黄色…3年6組、1年1組

2年1組 思い出がいっぱい
2年2組 あなたに会えて
2年3組 心の瞳
2年4組 手紙 ～拝啓、十五の君へ～
2年5組 平和の鐘



3 学年修学旅行

6月8日（日）～6月10日（火）は、京都・大阪にて3学年の修学旅行でした。「212人で人生の1ページを作ろう～Make unforgettable memories～」の目標のもと、計画から当日まで一生懸命に取り組む様子が見られました。

個人情報保護のため
写真は掲載しません

2 学年校外活動

5月30日（金）に鎌倉にて校外活動を行いました。「楽しむこと第一・学ぶことも第一」の目標のもと、班別行動で鎌倉の仏閣等を巡り、歴史を学ぶことができました。あいにくの雨天でしたが、元気に楽しむ様子が見られました。

個人情報保護のため
写真は掲載しません