



小平第三中学校だより

令和6年度 第4号

令和6年7月発行

「早寝早起き朝ごはん」

校長 平沢 晃

7月に入り、暑い日が続いています。1学期も残すところあとわずかとなり、夏休みまでもう少しとなりました。

気温や湿度が高い時、みなさんが健康を維持するには、18日々の規則正しい生活習慣が不可欠です。この規則正しい生活習慣を作るのに大切なことは、睡眠、そして食事がまずあげられます。



文部科学省では、「早寝早起き朝ごはん」運動を励行しています。幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業を平成年にスタートさせています。この運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立しています。令和6年の今年は18年目を迎えます。これだけ長い期間継続して行われている理由として、「早寝早起き朝ごはん」には様々な効用があることが科学的に証明されているからです。早寝と朝ごはんの効用は次のようなものがあります。

まず、「早寝」・睡眠の効果です。睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、この海馬は睡眠中に活性化し、昼間経験したことがこの場で何度も再生され、知識として蓄積されていきます。この「経験」の再生を促すためには、睡眠や覚醒のリズムを調節するホルモンである「メラトニン」や「成長ホルモン」が必要です。このホルモンは深い睡眠時に活発に分泌されます。つまり、良い睡眠をとることが知識を増やし、成長を促す効果があります。ですので、就寝時刻が遅くなり、良い睡眠が得られないとその効果が薄れてしまいます。良い睡眠は人によってそれぞれですが、中学生は8時間の睡眠が理想とされています。8時間の睡眠を確保するには、毎朝6時に起きる人は夜10時に寝るのがいいということになります。

次に朝の光の効果です。朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりし、集中力が上がります。「セロトニン」の分泌を増やすには、日の光を浴びて体を動かすことやしっかりと噛んで朝ご飯を食べることが効果的です。そして、「セロトニン」の分泌が増えれば睡眠時には「メラトニン」がたくさん分泌され、よく眠ることができるという良い循環が生まれます。夜寝る前にスマホの画面を見続けていると「メラトニン」が出にくくなり、眠気がなくなってしまうので要注意です。

そして、「朝ご飯」・・・体は寝ている間もエネルギーを使います。朝ごはんでは炭水化物やたんぱく質を摂取することで体は体温を上げ、体内のリズムを整えます。これで勉強や仕事の効率が大きく上がります。また、脳のエネルギー源はブドウ糖です。これは体内に大量に蓄えておくことができず、朝にはエネルギーや栄養素が少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。一方、学力調査の平均正答率や体力調査の合計点は、朝食を毎日摂っている子どもの方が高い傾向にあります。朝ごはんは、「体の目覚まし時計」です。

長くなりましたが、以上のことから、7月、8月の夏休み中の日々は「早寝早起き朝ごはん」を心掛けるようにしてください。それが一日一日を充実させます。

そしてもう一つ話は変わりますが・・・「おいしい給食」というドラマをご存じでしょうか。映画も作られました。市原隼人さん演じる「給食絶対主義者」の教師・甘利田幸男と、給食マニアの生徒・神野ゴウによる、どちらが給食を「おいしく食べるか」という闘いを描く学園グルメコメディです。私は自分の中学生時代（実際はもっと前ですが）の回帰もあり、このドラマが好きで見えておりました。

舞台は 1980 年代のある中学校です。甘利田先生は給食が大好きで「給食のために学校に来ている」と言い切るほど給食好きなのです。しかし、教師の威厳を保つために生徒や同僚にはその実態を隠しているのですが、「給食が好き」という表現が随所に出てきてしまっています。また、このドラマの学校では必ず給食を食べる前に生徒と一緒に校歌を歌っています。（何とも言えない味わいがあります。3中ではできませんが・・・）とにかく、甘利田先生は出された給食の一品一品を素晴らしく表現して食べます。ライバルの神野ゴウは食べ方などに一工夫を入れます。こんな風に二人は実に給食を美味しく食べます。昔の給食の懐かしさや給食の良さを感じさせてくれるドラマです。

この「おいしい給食」機会があったら見てみてください、給食がさらに好きになってくれると嬉しいです。そんな給食も9月までお休みです。なぜこのドラマの話をしたかと言うと朝ごはんも大事ですが、昼食もまた大切です。学期中は給食がありますが、夏休みは残念ながらありません。自分で考えて昼食を摂ることになります。この昼食ですが、昼食には午後の活動に必要なエネルギーや各種の栄養素、水分を補い、昼食時の休息によって、午後からの活動の英気を養う役割があります。中学生が食べる給食には栄養バランスのとれた食事をとることで健康の増進、体力の向上を図っています。朝食・昼食は夕食にくらべ、軽んじられる傾向があります。1日3回食べる食事では生活のリズムを作り、必要な栄養素を摂ることができ、まとめ食い、食べ過ぎを防ぐなどの効果があります。

暑い季節です。そして夏休みです。1日のリズムをしっかりと作るためにも、睡眠、そして食事を大切にしていきましょう。これができないとしなければいけないこともやりたいこともできなくなります。元気に過ごす良き夏休みにするためにも大事にしてください。



1学期を終えて

一言！

多くの事があった1学期。1学期を終えて、先生方から感想や印象にのこったこと、今後への思いなどそれぞれですが、1文いただきました。

- ★様々な場面で3年生の格好良い姿を見て、たくさんの学びがあった1学期でしたね。2学期も前向きな気持ちを大切に、日々成長できるよう努力を続けていきましょう。【1年主任】
- ★運動会三冠おめでとう!! I L~~ove~~ve 1年1組!! 【1年担任】
- ★1年2組は、お互いに楽しく安心して過ごせるように、お互いに優しく、みんなで協力し、当番活動や自分の仕事にしっかりと取り組むことができました。素敵なクラスです! 【1年担任】
- ★入学してからあっという間の1学期でした。三中生として成長できたところとまだ足りていないところの両方を振り返り、2学期も頑張っていきましょう。【1年担任】
- ★入学してから3か月が過ぎた今、暑い日でも、授業をきちんと取り組んでいる姿が素晴らしいです。二学期もその姿勢を忘れずにいてほしいです。最後に数学科からのお願いで、夏休み中に四則計算ができるように全力を尽くしてください。【1年担任】
- ★暑い1学期が終わります。先生は運動会とプールの授業で日焼けして黒くなってきました。一緒に授業を頑張った皆さんもきっと日焼けしていると思います。日焼けは色が変わるだけではなく体力を奪い、疲労感をうみます。夏休みは熱中症にも気をつけて過ごしましょう。【1年担任】
- ★あっという間に1学期が終わりました。4月から振り返ると長いようで短い学期だったように感じます。中学校の生活や勉強にも慣れ、これから夏休みです。十分に休養し、心と体を休め、リフレッシュして新学期を迎えられることを願っています。それから勉強も…がんばりましょう! 【1年担任】
- ★終わりは始まりです。2学期に向けて目標を立てましょう。目標の実現に向けて計画を立てましょう。有意義な夏休みにしてもらいたいと思います。良い夏休みを! 【1年担任】

★1 学期ありがとうございました。授業や給食、休み時間等に皆さんとたくさんお話してきて楽しかったです。
これから先も、共に成長していきましょう。 【1 年副担任】

★副担任として多くの生徒と関わることができ、充実した 1 学期でした。皆さんは 1 学期の学校生活が充実したものになったでしょうか。なんてことのない毎日も夏休みに入りいざなくなると寂しさを感じると思います。充実した夏休みを送って、元気な皆さんと 2 学期に会えることを楽しみにしています！

【1 年副担任】

★中堅学年として、学校で活躍する幅を広げることができた一学期となりました。長い夏休みでは、しっかりとリフレッシュして、休み明けからまた元気に学校生活をおくっていきましょう。 【2 年主任】

★2 年 2 組の個性あふれるメンバー達と素敵な毎日を過ごせました。運動会では全力を尽くし、頑張っている姿に心打たれました。 【2 年担任】

★2 年生は何事にも一生懸命で後輩の手本になるように頑張っていました。しかしまだまだできる力があるはずです。さらなる成長を 2 学期に期待しています。 【2 年担任】

★運動会の「台風の日」では大きな掛け声で心を一つにして、1 位を取ることができました。4 組の長所である集中力と元気なことが結果に繋がりました。その長所を 2 学期もっと伸ばしていきましょう。 【2 年担任】

★後輩が出来てあっという間の一学期でした。先輩としての自覚が少しは出てきたかと思います。運動会は実行委員や団リーダーを中心に協力することができました。毎日の学習に励みより充実した二学期にしましょう。 【2 年担任】

★運動会。本番までうまくいかないことばかりでしたが、本番では驚異の集中力と団結力で学年優勝することができました。それぞれのいいところが発揮できた 1 学期でした。2 学期のさらなる飛躍を期待しています。

【2 年担任】

★2 年生として、1 年生の先輩になると意気込んだ 1 学期はどうでしたか。2 学期からは部活や委員会でも中心になりますね。夏休みでリフレッシュして 2 学期を迎えよう。 【2 年担任】

★2 年生になったばかりの 4 月の気持ちを覚えていますか。クラスや部活動などでの経験から大きく成長できたことでしょう。長期の休暇にしかできないことを体験してみてください。 【2 年担任】

★2 年生のパワフルさに圧倒されながら、あっという間の 1 学期でした。充実した夏休みを過ごし、2 学期を元気にむかえましょう。 【2 年担任】

★運動会を始め部活動、委員会等と 3 年生の頑張る姿に大きな成長を感じ、感動を与えてくれました。この夏休みは自分の進路に向け、努力してください。 【3 年主任】

★仲間と切磋琢磨しながら過ごした 71 日間。仲間の声に背中を押され、温かさを感じ、ありがたいと感じ始めた 1 学期。与えられたら、与え返す行動を。この夏、大いに学び、時に遊び、自ら動き、深く考える夏休みを過ごしてください。 【3 年担任】

★1 学期は行事を通してクラスのまとまる姿が見えた。前向きに生活していた。1 学期後半になり、学習面での努力不足と生活面でのだらしなさが目立ってしまった。夏休み学習を通して、進路の個人目標に向けて取り組みを具体的にしてほしい。 【3 年担任】

★3 年生は、学業、行事、部活動等、悔いのない 1 学期を送ることができたでしょうか？努力をしきったと思える人が多いといいですね。まだまだ頑張れたと感じる人は、夏休み、2 学期の更なる奮起に期待しています。「努力する」夏休みにしてください。 【3 年担任】

★あっという間の 1 学期でした。行事、学習、部活の三本立てから部活動が抜けていく学期末。モード切り替えて寂しさも感じました。今年は辛抱。有意義な夏休みにしてください。「苦は楽の種」頑張れ！3 年生！

【3 年担任】

★長い夏休みが始まります。3 年生は今までで一番勉強をする夏休みになるはずです。みんなの努力を期待しています!!! 1・2 年生は時間を有効に使って普段できないことに挑戦してみよう!!! 【3 年副担任】

★運動会では全力で応援している三年生の姿を見られてとてもよかったと心から感じました。一生懸命はカッコいい！

【3年副担任】

★今年度の新しいメンバーでつくりあげたチームワークで、達成感のある運動会となりました。これからも互いに高めあっていける学級集団を作っていきます！

【8組担任】

★1学期、8組での生活に、サッカー部での活動、全力で楽しめました。2学期も全力で楽しめます。みんなも楽しんでいきましょう。

【8組担任】

★8組の皆さんが、新しいことや苦手なことにもチャレンジする姿を見ることができて、とても嬉しく、また、充実した気持ちになることができた1学期でした。

【8組担任】

★健康であることが1番です。2学期も元気な姿で会いましょう。

【8組担任】

★みなさんのマナーよく健康診断を受ける姿がすばらしかったです。夏休みも体調に気をつけて過ごしてください！

【養護教諭】

★生徒のみなさんは、日常の授業や運動会などの行事をよくがんばっていて立派でした。保護者のみなさんには、多くのご協力やご理解をいただき感謝しております。よい夏休みを過ごしていただき、2学期をお迎えください。

【副校長】

新しく着任した先生です。

（家庭科担当）

私の教職の始まりは小平養護学校でした。その頃は男女別学だった家庭科が必修となり、時代は変化しています。東日本大震災の時は松ヶ谷高校に勤務、その後、東村山特別支援学校にて定年を迎えましたが、産休代替教員として勤務を続けています。3年前は小平第四中学校で勤務をしていました。現在少子化の中、赤ちゃんを出産してくれる先生を今回、産・育休代替教員として支えたいと思います。生徒のみなさんよろしくお願いいたします。

生徒の活躍

●陸上競技部

・第75回東京都中学校地域別陸上競技大会 男子東部 100m 第8位 記録11秒39

●女子ソフトテニス部

・第10ブロック夏季ソフトテニス選手権大会 女子団体 優勝 [都大会出場決定](#)

●サッカー部

・中学校サッカー第10支部夏季大会トーナメント ベスト4 [都大会出場決](#)

●バドミントン部

・第4回東京都中学校第8・10ブロックバドミントン選手権大会
男子ダブルス 第5位 男子シングルス 第5位

これからの予定

○7月18日(木)・大掃除 給食終了

○7月19日(金)・終業式・三者面談開始

○7月22日(月)～・夏季学習教室開始

○8月13日(火)～8月16日(金) 学校閉庁日

○8月29日(木)・小中連携の日

○9月2日(月)・始業式