１１月　第3学年　学年通信

第３学年　学年通信
第６号
令和５年 10 月 31 日

睡眠を制するものは人生を制する PartⅡ

第３学年副担任　坂本浩英

６月号では睡眠について書きました。３年生のみなさん、勉強時間が長くなり睡眠時間が短くなっている人はいませんか？今月号では改めて睡眠について書きます。
眠りにつくと、初めにノンレム睡眠が現れ、眠りが時間とともに段々と深くなり、深いノンレム睡眠状態がしばらく続きます。その後、眠りが浅くなっていき、1 回目のレム睡眠へと移行します。入眠後から最初のレム睡眠がやってくる時間はおよそ 90 分といわれています。
この 90 分というのはあくまで平均です。実際の睡眠サイクルの時間は個人差が大きく、70～120 分くらいの振り幅がありますから、睡眠時間を何日か測って、すっきり起きることができたときに「どれだけ寝たのか」を覚えておくと役立ちます。
ちなみにそれぞれの睡眠は、次のようなことがわかっています。

- レム睡眠とは、脳は覚醒状態に近いが、身体は休んでいる眠りである。
- レム睡眠には記憶や感情の整理、大脳の構築といった役割がある。
- ノンレム睡眠とは、脳も身体も休んでいる状態の眠りである。
- ノンレム睡眠には脳の休息と、細胞の修復を担う「成長ホルモン」の分泌という役割がある。

睡眠の質を上げるための４つの方法を記しておきますので、参考にしてください。

＼ 方法１ ／　朝日を 15 秒浴びて、体内時計をリセット　＆　朝食をとる。
＼ 方法２ ／　就寝直前には食事を摂らない。食後３時間はあけると理想的である。
＼ 方法３ ／　就寝の１時間前に入浴する。体温が下がっていくときが寝付きやすい。
＼ 方法４ ／　ストレスを適度に発散。ただ寝る前の運動は逆効果である。

生活リズムをつくるには、起床時刻を一定にするとよいことも有名です。生活リズム、ひいては体調管理の意味でも、朝はいつも同じ時刻に起きると体もそれに合わせてリズムを作ってくれるわけですね。

11月行事予定

日	曜	行事予定	朝学	給食	放課後
1	水		ドリ勉理	○	
2	木		ドリ勉理	○	国語③
3	金	文化の日			
4	土				
5	日	資源回収、安居ころマルシェ			
6	月		テスト勉強	○	数学③
7	火	学力診断テスト（国、英、数）	テスト勉強	○	社会③
8	水	学力診断テスト（社、理）	テスト勉強	○	
9	木	生徒総会	国語	○	国語④
10	金	集金日	英語	○	英語④
11	土				
12	日				
13	月		ドリ勉国	○	数学④
14	火		ドリ勉国	○	社会④
15	水	研究会	ドリ勉国	○	
16	木		ドリ勉国	○	理科④
17	金	進学説明会	数学	○	国語⑤
18	土				
19	日				
20	月		ドリ勉英	○	英語⑤
21	火	研究会	ドリ勉英	○	
22	水	公開研究会（給食後下校）	ドリ勉英	○	
23	木	勤労感謝の日			
24	金	質問会	ドリ勉英	○	
25	土				
26	日				
27	月	職員会議	国語	○	
28	火	質問会	英語	○	
29	水	質問会	数学	○	
30	木	定期テストⅡ（英、理、社）	テス勉	○	

＜１２月行事予定＞
１日（金）
　定期テストⅡ
４日（月）、５日（火）
　三者懇談
５日（火）、６日（水）
　確認テスト
２２日（金）
　大掃除、全校集会
２５日（月）
　冬期休業（～１／７）

11 月 17 日の進学説明会の時に、県立高校 WEB 出願の「出願体験」を行います。関係文書を 10 日に配付する予定です。御確認よろしくお願いします。

き　り　と　り

保護者の皆様より　　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

AGO-NAVI 活動紹介

学校祭等が終わり、３年生としてまとめの時期になりました。総合的な学習の時間の取組も同様です。

３年生は、これから「AGO-NAVI」のテーマを意識しながら、４つのグループに分かれて活動を進めていきます。

今月号では、グループのメンバーと活動予定を紹介します。

	自然	将来につながる教育	ボランティア	Grow up Meeting
メンバー	末定　芙佳	佐々木　葵衣	田口　魁士	畑　侑希
	井上　佳大	野村　真央	山口　貴大	本田　大星
	橋本　竜空	親崎　旬	北川　瑛介	加畑　慶紀
	林　慶太朗	福島　悠斗	松屋　剛毅	藤本　康佑
	前田　凌河	谷上　智宥	祝　ゆず華	杉浦　慶音
	松屋　颯介	伊原　明里	山川　宇宙	前田　若菜
	加畑　愛音		八木　桃香	
	峯田　彩世		頼本　幸歩	
活動目的	安居の自然を守り、今までいた動植物を呼び戻す	将来につながる教育、学校について考え、伝承していく	安居地区の人々と一緒に安居を活気づける	一人一人を尊重することができる集団をつくる
活動内容	安居の自然について、下級生に対して授業を行う	海外の教育について学び、安居中の研究部に還元する	公民館の看板の改修	道徳の授業を行う

保護者の皆様より

・ようやくテストの結果等について関心を持てるようになってきたようです。残り数ヶ月、自分の将来のために今頑張ってほしいと思います。
・そろそろ受験モードに切り替えて、勉強を頑張ってほしいと思います。
・学力診断テストに向けて頑張ってください。
・急に涼しくなりました。体調管理をしっかりして頑張ってくださいね。
・学校祭全力で楽しむ姿に感動させてもらいました。本当に成長したなと感じました。
さぁいよいよ本気スイッチを入れて、自分の目標に向かって前進あるのみ！！がんばれー！！
・１日１日の積み重ねを大切にしてください。
・体調に気を付けましょう。でも自分を甘やかすのはだめですよー。
・あなたは受験生です。一生懸命やった人、やっていない人は差が出てきます。後悔のないように。
・受験に向けて頑張ってください。
・これからは受験勉強が中心の生活になりますが、目標を持って前向きに取り組んでください。応援しています。
・自分が選んだ道、目標に向かって自分を信じ、支えてくれている周囲の方々への感謝の気持ちを忘れずに頑張っていってほしいです！！まずは自分の体調管理をしっかり行い、生活リズムを整えていってくださいね。
・いよいよ受験ですね。一つ一つのテストがとても大事になってきて、これから総合点数が何点上がるのかが勝負ですね！！母もサポート頑張ります。
・いよいよ学診まで１ヶ月！！受験に向けて気持ちの切り替えはできましたか？受験は全て自己責任。今までしてきたことが正しかったか否か、ある意味答えが出てしまうのが受験だと思います。変わるも変わらないも自分次第！！頑張って！！
・自分に厳しく頑張って！！
・頑張ってください。
・進路を決めていく大事な時期になってきましたね。頑張ろう。
・受験シーズンに向けて、勉強がいよいよ大変ですね。気負わず、自分を信じて頑張って！！応援しています！！
・学校祭、体育祭も終わり、いよいよ受験が本格化してくる時期が始まりますね。ハンドボールでは県選抜に選ばれて、勉強にハンドボールにと大変だとは思いますが、残り半年を切った学校生活を精一杯悔いのないように過ごしてくれたらよいと思います。最後は笑っていられるよう願っています。ガンバレー！！
・もうすぐ学力診断テストですね。気を引き締めて頑張ってください。
・受験や勉強に前向きに、今までとは違う自分を見せてほしいし、母も頑張ります。
・中学生活もあと６ヶ月。何事も悔いのないよう、１日１日を大事に過ごしてください。
・学校祭が終わったことで、今度は受験に向けて頑張ることになると思います。なかなか切り替えも難しいとは思いますが、自分と向き合いまた１つ成長してもらいたいです。
・自分のやりたいように、とことんやりなさい。
・学校祭も終わり受験のことを考えるようになりました。本人も気持ちがそちらに向いていることを願います。
・お父さんお母さんが君たちのために頑張っている。君たちは無駄遣いをするな！！勉強をしろ！！