6月

第3学年　学年通信

第３学年　学年通信
第３号
令和５年５月３１日

睡眠を制するものは人生を制する

第３学年　副担任　坂本浩英

人の眠りには「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の２つがあることは広く知られています。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。寝始めて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、すっきり起きられた時にどれだけ寝たのかを覚えておくと役立ちますよ。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。
・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。
・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ね。

＼ 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。
＼ 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。

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。ということは、休みの日もいつもと同じ時刻に起きるとよいということです。覚えておきましょう。

6月行事予定

日	曜	行事予定	朝学	部活	給食
1	木		ドリ勉社	○	○
2	金	ＡＣＳ	ドリ勉社	○	○
3	土				
4	日				
5	月	確認テスト（国、英、数）	テス勉	○	○
6	火	確認テスト（社、理）	テス勉	○	○
7	水	ドリコン社会、ホタル観察会	ドリ勉社	×	○
8	木		ドリ勉理	○	○
9	金	君と僕の音楽会	ドリ勉理	○	○
10	土				
11	日				
12	月		ドリ勉理	○	○
13	火	ドリコン理科	ドリ勉理	○	○
14	水	福井市連合音楽会	数	○	○
15	木	研究会	英	×	○
16	金		ドリ勉国	○	○
17	土				
18	日				
19	月	職員会議	ドリ勉国	×	○
20	火	ドリコン国語	ドリ勉国	○	○
21	水	結団式	数	○	○
22	木	地区大会（ソフトテニス）	―	ＡＭ	×
23	金	地区大会（ソフトテニス、ハンドボール）	―	ＡＭ	×
24	土	地区大会（ハンドボール）			
25	日				
26	月		読書	○	○
27	火	避難訓練	国	○	○
28	水	中教研集会	数	×	○
29	木		英	○	○
30	金		社	○	○

７月行事予定

３日（月）指導主事訪問
６日（木）７日（金）　保護者懇談会
※保護者と担任の二者懇談
１３日（木）、１４日（金）県大会（ソフトテニス）
１５日（土）、１６日（日）県大会（ハンドボール）
１９日（水）、２０日（木）確認テスト
２０日（木）大掃除、全校集会
２１日（金）～　夏季休業
２３日（日）第１回資源回収（３年生参加）

き　り　と　り

保護者の皆様より　　氏名

修学旅行～いざ東京へ～

1日目　上板橋第二中学校との交流の様子

※下の QR コードを読み取ってもらうことで２日目の班別研修で生徒が撮影した写真を閲覧、保存できます。SNS 等への転載はご遠慮ください。

※6/18 まで閲覧可

http://www.reshot.jp/0518ago

2日目　TDL での様子

3日目　東京タワーでの様子

保護者の皆様より

【修学旅行に関して】
・今日は待ちに待った修学旅行。長かった 3 年間･･･、思い出をたくさん作ってほしいです！
・修学旅行、良い思い出になるように楽しんでください。
・6 年生の修学旅行は県外へ行けなかったので、17～19 日の修学旅行を思いっきり楽しんでね。高校入試までの 1 年間、自分の目標やめあてを持って、充実した学校生活を送ってください。
・5 月はマラソン大会、修学旅行など忙しい日が続きますが、マラソン大会は良い結果を残し、修学旅行では楽しんできてほしいと思います。
・修学旅行楽しみにしているようです。ひとまわり成長して帰ってくることを期待しています。
・修学旅行も近くなってきました。体調を整えるよう生活し、当日は元気に楽しく、学んできてくださいね。
・3 年生の楽しいイベント修学旅行がそろそろですね！ハメを外しすぎず楽しんできてください！
・無事に修学旅行へ行けることが決まり、良かったです。小学生の時の分まで、楽しんできてほしいです。
・メインイベントの修学旅行を思いっきり楽しんで、残りは勉学に一生懸命過ごしてほしいです。楽しい思い出作りを。
・5 月は毎週 1 回イベントがあるようですね。大変ですが･･･、充実していますね。修学旅行楽しんできてください。ハメを外しすぎてはダメですよ。連合音楽会では、「心がひとつに」なるといいですね。

【部活動に関して】
・夏季大会、精一杯楽しんで！！最高のチームで、最高のプレーをしてください。息子よ、シュートを打たなくても、はずしても 0 点。自信を持って決めていけ！！応援しています。
・１日１日の練習を大切に、最後の地区大会頑張ってください。

【生徒へのエール】
・結果を残さないと、頑張っただけではそろそろどうかなぁと思います。大変でも辛くても上を目指して、良い結果をつかんでください。
・「やりたいことに真剣に向き合うほど、嫌なこと辛いことも出てくる」との橋本先生のフレーズが、大人になった私たちにも沁みました。子どもが苦しんで、もがいて、必死になっていたら、「頑張って向き合っているな～」と捉えられたらいいなと思いました。
・3 年生になっていよいよ中学生活もあと 1 年になったわけですが、部活動に勉強・学校行事などいろいろと大変な日々が続きますが、体を壊さず頑張ってください。こちらとしてはできる限りのサポートはしますので悔いの残らないように過ごしてほしいと思います。
・行事が盛りだくさんな 5 月ですが、体調に気を付けて、全力で駆け抜けていってほしいです！楽しいことばかりではないかもですが、スイッチ ON・OFF も上手くなっていくといいですね。Fight！！
・腰の分離症と診断され、行動が制限されるようになりました。マラソン大会にも出られず、体を動かすことがしばらくできません。修学旅行までには、少しは体が動かせるようになるといいのですが･･･、よろしくお願いします。
・部活に勉強にと１日１日が大変ですが、友だちとの大切な時間も楽しんでね！3 年生は全てに全力投球で！！
・がんばって
・忙しい日々を過ごしていますが、自分らしく１日１日を大切していってほしいです。「青春の 1 ページ」を鮮やかに彩れ！！

＜連絡＞
　中学校のＨＰに、今年度の年間行事計画と学年通信が掲載されました。学年通信は「agoago」というパスワードを入力するとご覧いただけます。