



# さくら坂

No.9  
輪島市立門前中学校  
令和2年11月12日  
文責 廣澤

## 冬も成長

文化祭開催にあたり、保護者、並びにご家族の皆様にはご来校と感染症対応のご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今年の文化祭について、内容や感想を一言で表すことはとても難しいと思います。来ていただいた皆様もきっと多くの感動を味わっていただいたことと思います。コロナ禍によって来校者を制限しなくてはならない苦しさもありました。また、何よりも生徒たちの学校生活への影響が多々あり、その中での練習や準備はこれまでと違ったものでした。発表の場面は一時ですが、費やした努力の時間は計り知れないものがあります。56名のハーモニー、仲間を思いやる優しさ、自分らしさを自信を持って表現する姿、感謝の気持ち、オンとオフの切り替えなど、生徒たちはこの期間に確実な成長を遂げています。

文化祭を通して得られた様々な事柄は今後の学校生活に必ずや役立つものとなります。この後、3年生にとっては大切な進路実現の時期を迎えます。自信を持って邁進して下さい。1年生は、中学生として毎日の生活全てが初めての経験です。行事に限らず、学習も生活も上級生を見習い、経験を積んでいって下さい。半年後、後輩を迎えたときには君たちが手本になる番です。さて、2年生がすべきことは、言わずともわかりますよね。2年生は合唱にも演劇にもあなたたちの良いところが現れていました。仲間との絆を大切に、協力し合い、支え合い、次の門前中学校の中心として相応しい学級となるよう心して学校生活を送りなさい。

これから厳しい冬を迎えます。自然界の生物は春を迎えるための準備の期間となります。動物は冬眠したり、植物は雪の下でじっと耐えたりして春を待ちます。私たち人間は、動物よりかは寒さを凌ぐ術を知っています。知恵を使って成長し続けましょう。

校長 斯波 安夫

## 活躍の足跡

【輪島市読書感想文コンクール】

〈最優秀賞(鴛田くに賞)〉

〈奨励賞〉

【児童生徒きりえ作品展】

〈入選〉

【ふるさと門前川柳】

〈最優秀賞〉

〈優秀賞〉

〈佳作〉

【漢字検定合格】

〈2級〉

〈3級〉

〈4級〉

## 大空に咲く56色

### ～えがけ特大のアーチ～

このスローガンは、3年生の皆さんが「個性豊かな全校生徒56人が、いろいろな困難をみんなで協力して乗り越えていく門前中」をイメージし、言葉に表現したものです。このスローガンのとおり、56人で創り上げた文化祭は、保護者の皆さんや全校生徒が感動するものとなりました。合唱コンクールでは、2年生と3年生の審査員の合計点数が同点となり、最優秀賞が2学級という史上初めての結果でした。



**モザイクアート**  
1cm×1cmのモザイクを消しゴムのハンコで色付けしました。図から離れて見ると、一人ひとりがだれか分かります。



**1年演劇 「うら話 裸の王様」**  
皆さんご存知の「裸の大様」。あの話にはこんな裏話があったのかと納得できる演劇でした。



**3年演劇 「杜子春」**  
大金持ちになった杜子春と一文無しになった杜子春。あなたは、同じように、同じ言葉をかけることができますか？人の生き方を考えさせられる演劇でした。



**2年演劇 「マイ ライフ」**  
あなたの夢は何ですか？あなたはどんなふうに生きていきたいですか？それはどうやって決めますか？進路選択が迫っている中学生が、自分の生き方について深く考えさせられる演劇でした。

**1年合唱 「マイ パラード」**

練習が始まったころはあまり声が出ませんでした。2・3年生の合唱を聴くことで一気にやる気に火がつけました。本番はとても元気のある合唱を聴かせてくれました。



**2年合唱「あなたへ～旅立ちに寄せるメッセージ」**  
曲が難しく、気持ちがのらない練習が続きました。でも「3連覇」を合言葉に心が一つになり、大きな声が出るようになりました。女子が4人しかいないということを感じさせないステキな合唱でした。

**3年合唱 「今、瞳をとじて」**

どの学年よりも真面目にコツコツと練習に取り組み、音符どおり正確に歌うことができました。思うように声が出ず悩んだときもありましたが、本番では心が一つになり男女のハーモニーが美しい合唱となりました。



### 最後の文化祭 3年



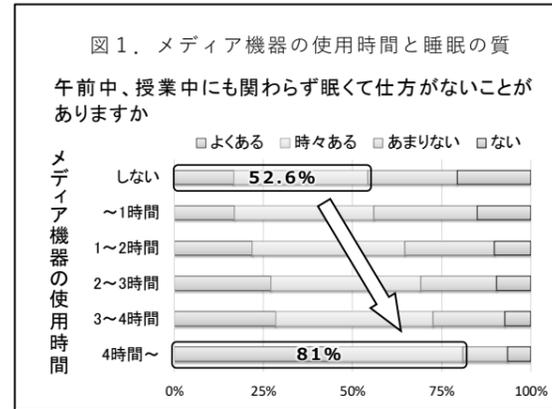
中学校生活最後の文化祭の幕が閉じた。しかし今はさみしい気持ちではなく、やり切ったんだという達成感に満ちあふれている。それは、クラスの目標の合唱で最優秀賞と、自分の目標である最優秀指揮者賞を取ることができたからだろう。この目標を達成したことで、勝利をつかむことの爽快感、努力を積み重ねることの重要性を再確認することができた。

# 「メディアと睡眠 ～メディアの使い方と眠り方を身につけよう!～」 睡眠健康指導士 国井 修

※メディア機器：スマホ・タブレット  
パソコン・テレビ等

(11月4日 非行被害防止講座 講演会より)

文部科学省の調査によると、中高生のスマートフォンを含むメディア機器の使用時間が長くなるほど、「午前中、授業中にも関わらず眠くて仕方がないことがある」という生徒の数が増えています(図1)。これは、長時間のメディア機器の使用が睡眠時間を削っているだけでなく、睡眠の質も悪くしているためだと考えています。また、メディア機器を使用しない人でも、半数以上の人授業中にも関わらず眠くて仕方がないことが「よくある・時々ある」と回答しています。午前中は集中力が高まり、眠気を感じにくい時間帯です。それなのに、これだけの生徒たちが「眠くて仕方がないことがある」というのは気になります。



## 【睡眠の大切さ】

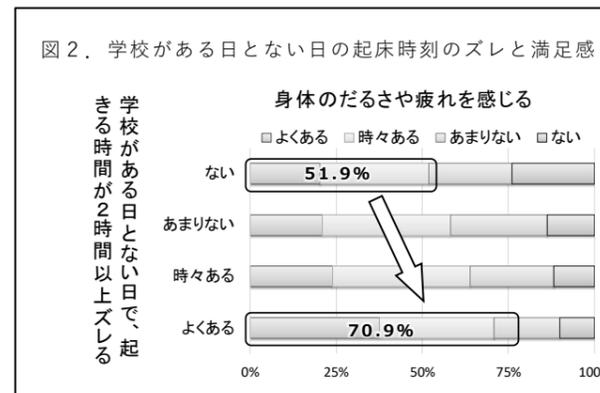
睡眠の役割は「疲れをとる」というだけではありません。睡眠不足になると「日中の眠気によって集中力が低下する」だけでなく、「免疫力が下がり、病気になりやすくなる」、「学力が低下する」、「運動のパフォーマンスが落ちる」、「技能が身につけにくくなる」といった影響がでることも明らかになっています。

## 【正しい睡眠のとり方】

「眠たくなったらふとんに入って、次の日の予定に合わせて起きる」という生活では、睡眠不足になりがちです。快眠のために重要な3つを説明します。

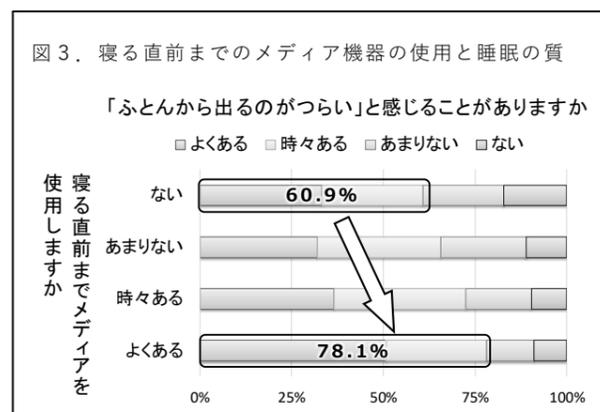
### ①睡眠時間

眠っている間は何もできないので、無駄に思っつついつい睡眠時間を削りがちになってしまいますが、睡眠中は成長や日中の疲労回復だけでなく、記憶の定着なども行われています。12・13歳では9～11時間、14・15歳では8～10時間の睡眠が必要と言われています。この睡眠時間の前半では「健康・学力」に関する効果があり、後半では「運動・技術」に関する効果があります。睡眠時間が短くなると十分な効果が得られません。



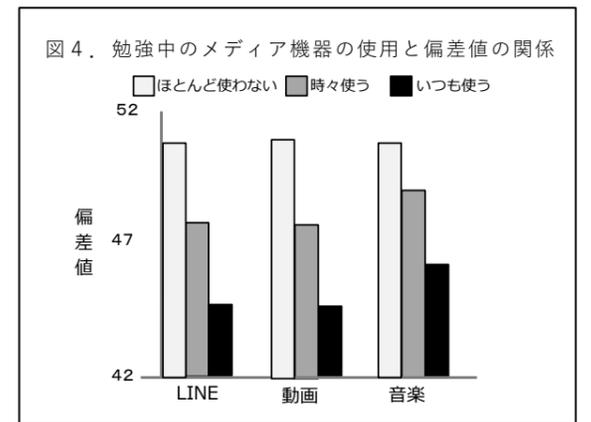
### ②平日と休日の起床時間

学校がない日は、いつもよりも遅く起きる子供が増えています。よく「寝だめ」と言われますが、実際には睡眠を貯金するどころか、逆に身体への負担が大きくなっているのです。それは、人が持っている体内時計が乱れてしまうからです。体内時計は、1日の中で脳の活性化・体温の変動・ホルモンの分泌などのリズムをコントロールしています。しかし、起床時間が変わってしまうと、体内時計が乱れてしまい睡眠の質の低下を引き起こし、図2のように体調を悪くしてしまいます。



### ③メディア機器の使い方

メディア機器は非常に便利で、勉強や趣味などいろいろなシーンで役に立ちます。しかし、寝る直前まで使用していると睡眠の質を下げってしまうのです(図3)。これは、メディア機器からでてくる光によって、脳が昼と間違えて眠気がこなくなってしまうのです。さらに、脳が「もっとやりたい」と興奮してしまうと、さらに眠気が吹き飛んでしまいます。そのため、メディア機器の使用は寝る1時間前にはやめましょう。



## 【メディア機器との付き合い方】

メディア機器の使用は、勉強中においても注意が必要です。勉強中にLINEを使ったり動画を見たりするのはもちろん、音楽を聴いていても偏差値が低下してしまうことが明らかになっています(図4)。また、1日あたりの使用時間も注意しましょう。勉強時間と睡眠時間が同じでも、スマートフォンの使用時間が1時間以上の人のグループと1時間未満の人のグループと比較すると、平均偏差値が5も低かったという調査結果もあります。

せっかく勉強や部活動を頑張っている、良くない眠り方やメディアの使い方をしてしまうと努力の効果が半減してしまいます。「寝る間を惜しんで」ではなく、「眠っている間に得られる睡眠のパワーを活用して」やりたいことに取り組んでいただきたいです。



## 11月の予定

16	月	ノーゲームデー 商店街プランター作り(1年)
17	火	高校説明会(3年)
18	水	3年学カテスト① 生徒会立会演説会
19	木	3年学カテスト②
20	金	避難訓練 職員会議
24	火	学納金口座振替日
25	水	定時退校日
26	木	ノーゲームデー
27	金	生徒会委員会
30	月	中高一貫授業(3年社会 模擬裁判)



## 12月の予定

1	火	2年評価問題テスト
2	水	生活・学習集会
3	木	期末テスト①
4	金	期末テスト② 能登麦屋節講習会
6	日	ノーゲームデー
7	月	弁護士によるいじめ予防教育
8	火	生徒集会
10	木	人権授業(1・2年)
11	金	人権授業(3年)
13	日	奥能登アンサンブルコンテスト
15	火	中高合同スポーツ大会
16	水	ノーゲームデー
18	金	職員会議
21	月	大掃除・ワックスがけ
22	火	学納金口座振替日
23	水	定時退校日
24	木	終業式 通知表渡し
25	金	通知表渡し
26	土	ノーゲームデー
28	月	仕事納め

## 通知表渡しのお知らせ

12月24日(木)・25日(金)は通知表渡しです。(3年生は三者面談)後ほど学級担任から希望時間帯の調査票が配布されます。ご協力をお願い致します。