

# 高瀬山

能登町立小木中学校 学校だより 10月号

令和3年10月11日(月)

メールアドレス:jhs-ogi-daihyo@noto.ed.jp

HPにもアップしています。QRコード⇒

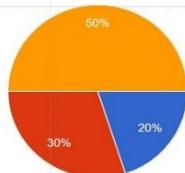
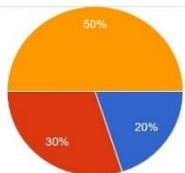


## 眠りで未来が変わる ～睡眠学習会～ (10月3日)

7月に行った生徒・保護者評価アンケートで、次のような結果が出ました。

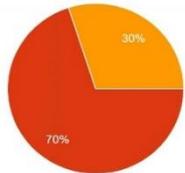
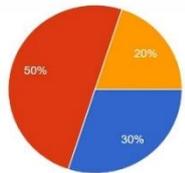
早寝・早起きをしている

お父さんは早寝・早起きをしている



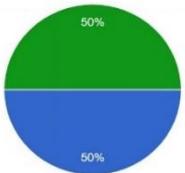
1年生

- そう思う
- だいたいそう思う
- あまりそう思わない
- 思わない



2年生

- そう思う
- だいたいそう思う
- あまりそう思わない
- 思わない



3年生

- そう思う
- だいたいそう思う
- あまりそう思わない
- 思わない

- ・「早寝・早起きをしている」と答えている生徒や保護者が少ない。
- ・アンケート結果には、生徒と保護者の間にズレがある。

睡眠は、毎日絶対に体験するものです。しかし、「良い睡眠ってどんなもの?」「ちょうど良い睡眠の時間って何時間?」というように、詳しく知っている人は多くはありません。そこで、睡眠学習会を開催しました。

講師は上級睡眠健康指導士の国井修さんです。



### 良い睡眠のメリット

健康な体づくり、学力の向上、運動能力の向上につながります。一方、良くない睡眠を繰り返すと逆効果になります。

### 睡眠時間の目安

12・13歳 ・9～11時間

14・15歳 ・8～10時間

### 睡眠時間の目安

アメリカ国立睡眠財団の調査では、睡眠の後半は記憶を整理する時間であり、睡眠時間が短くなるとその部分が削られ、記憶力が低下するという結果が出ています。

### 体内時計が乱れる(バラバラになる)

眠れなくなる

心の病気になる

カゼをひきやすい

すぐに落ち込む



食欲不振  
食欲増進

### 平日と休日の過ごし方

休日は遅く起きたり遅く寝たりと、生活のリズムが崩れがちです。生活のリズムが崩れると、体内時計が乱れ、体の中で左のようなことが起こってきます。平日も休日も、起きる・寝る時刻を同じ時間にすることが大切です。

## 〈生徒の感想〉

睡眠が生きていく中でどれほど大切なのかを知りました。そして、土日の休みの日などは、よく寝てしまいがちだけど、寝過ぎると生活リズムがくずれることも知りました。だから、これからは休みの日でも平日と同じ時間に起きたいです。

(1年 )



質のよい睡眠をとると、健康・学力・運動など様々な面でたくさんのメリットがあると分かりました。学力では、遅くまでテスト勉強をし睡眠時間が短くなると、勉強の効果が半減してしまうので、睡眠はしっかりとろうと思いました。また、私は寝るまでタブレットなどインターネットを使っていることがあるので、これから寝る1時間前にはやめようと思いました。今日の学習会で、自分の睡眠について考えて見直すことができたので、悪いところは改善していきたいと思いました。(2年 )

## 〈保護者の感想〉

近頃、子どもが夜遅くまで起きているので、こちらが「寝なさい！」と言ってもなかなか寝てくれませんでした。でも、今日の睡眠学習会でのお話を聞いて、本人も「早く寝ないと・・・」とってくれるようです。睡眠は体に大きな影響を与えるので、生活においてとても大切なのだということが分かってもらえたかなと思います。(1年 母)

最近、睡眠不足の時は集中力がなくなり、体力的にもきつく、仕事のパフォーマンスが落ちることを実感し、日々睡眠は大切だと思っていたところでした。とてもいいタイミングで話を聴くことができました。睡眠の質を上げるために学んだことを実践してみようと思います。子どもの睡眠も、もう少し増やしたいと思っていたところだったので、ルールの見直しが出来て良かったです。(2年 母)

### 親子で『我が家のルール作り』

- 8時間の睡眠を必ずとる。
- ゲームは勉強時間÷2
- 寝る1時間前にはやめる。
- 宿題を終わらせてからやる。
- 9時以降はやらない。
- やらなければいけないことを先にやってから使う。
- 『やめろ』と言われたらすぐやめる。
- 人が話しているときはスマホをいじらない。

睡眠学習会で学んだことをもとに、親子でスマホ・ゲーム・タブレットの使い方のルールを作りました。



## ファミリー学級 ～鋳物キーホルダーに挑戦～

睡眠学習会のあとは、毎年恒例のファミリー学級が行われました。今年は、親子で「鋳物キーホルダー」に挑戦しました。作り方の説明を聞いたときは難しそうに感じましたが、いざ活動が始まると親子で協力しながらスムーズに作業が進んでいきました。世界に1つだけのキーホルダーが完成し、参加された皆さんは満足そうでした。



### 〈生徒の感想〉

金属を溶かして物を作るのは初めてだったので、本当に溶けるのか、うまくいくのかともドキドキしました。一番難しかった工程は、シリコンゴムの型に空気抜きを作るところでした。また、電動系のこやボール盤を使うのが怖かったです。でも、講師の方に教えてもらいながら世界で一つだけの良いキーホルダーができたので良かったです。

(2年 )

初めて彫刻刀を使ったけど、うまく使えたので良かったです。親子で作業することはあまりないので、良い機会になったと思いました。(1年 石川 来実)

キーホルダーを作ってみて、少し難しかったけど楽しかったです。親子で協力して分からないところをきいたりして、一緒に作ることができたので良かったです。彫刻刀を使うとき、削るのが大変だったけど安全に終わることができて良かったです。

(1年 )

### 〈保護者の感想〉

キーホルダー作りは、数十年ぶりに彫刻刀や電動系のこを使用したり、初めての体験の低融合金を溶かす作業があったりと、いろいろな工程を楽しみながら親子で製作することができ、とても思い出に残る作品になりました。(2年 母)

不器用だと思っていた息子が、木工機械を巧みに使いこなし、先生に「流石」と褒められたり、てこずっている私を気にかけて手助けしてくれたり、頼もしい姿を見ることができました。(2年 母)



# 令和3年度 後期生徒会役員決定!



会長：           さん 「挨拶が飛び交うような学校作りをします。  
また、学校全体で協力し、新しいことにもチャレンジします」



副会長：       さん 「ちょっとした交流を増やし、全校生徒が協  
力できる、明るくて仲の良い学校作りをしていきます」



執行委員：     さん 「地震や津波が起こったときどうするか、  
怪我をした時どうするか、みんなで考えていきたいです」



執行委員：     さん 「生徒が地域の人にも積極的に挨拶し、  
小木中学校の良さを知ってもらいたいです」



## 10・11月の行事



10月	曜	主な行事予定	11月	曜	主な行事予定
15	金	小木地区防災の日	1	月	
16	土		2	火	
17	日	PTA地区別研究発表会&町P研究大会 (オンライン)	3	水	文化の日 
18	月	職員会議	4	木	
19	火	<b>中間テスト①</b>	5	金	文化祭リハーサル
20	水	<b>中間テスト②</b> 	6	土	文化祭 
21	木		7	日	
22	金		8	月	振替休業日(11月6日分)
23	土		9	火	むし歯予防教室(1・3年)
24	日		10	水	
25	月	飲料水定期検査	11	木	高校説明会(13:35~15:25) 
26	火	環境衛生検査	12	金	
27	水	指導主事訪問(14:40 ごろ下校)	13	土	
28	木	学校集金口座振替日	14	日	
29	金		15	月	小木地区防災の日 
30	土		16	火	
31	日		17	水	3年生学カテスト①

### 完全下校時刻のお知らせ

文化祭までの完全下校時間は18時30分ですが、文化祭以降は18時となります。