

入間川中だより

狭山市立入間川中学校

令和5年度 7月3日号

狭山市鶴ノ木6-46

TEL 04-2953-3683 FAX 04-2953-3686

1学期のまとめの時期

校長 鈴木 浩明

早いもので、1学期も残すところあと3週間となりました。有意義な夏休みとなるよう、そして2学期のいいスタートを切れるよう学校においては1学期の締めくくりを行っていきます。今月11日からは保護者会があります。その席では、1学期の学習面や生活面の様子などを担任から伝えさせていただき、またお家での様子もうかがいながら、生徒に今後の展望を持たせたいと思います。保護者の皆さんも、お子様と一緒にこれまでの学習や生活を振り返っていただき、この先また、希望とやる気をもって頑張っていけるよう言葉かけをお願いできればと思います。

3年生にとっては、進路を決めていく上で大きな意味を持つ夏休みとなります。オープンスクールや説明会も実施され、進路を考える貴重な体験となります。自己理解（興味・関心・個性・能力等々）を深め、いろいろと自分で情報も収集しながら、進路を見定め、先を見通した生活を送ってください。1・2年生においても、1学期の振り返りをしっかりと行い、学習面や生活面での更なる充実につなげてください。部活動も2年生を中心とした新チームが動き出すこととなります。誰に言われるでもなく、自らの意思でそれぞれのことに「主体的」に頑張っていきましょう。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの習慣を

家庭での生活リズムの大原則は、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」と言われていますが、それぞれのご家庭での子供たちの様子はいかがでしょうか。つつい遅くまでテレビを観ていたために、朝なかなか起きられず、朝ごはんを食べずに登校…というようなことは避けたいものです。子供たちに朝食について聞いてみると、「毎日必ず食べます。」「食べないことも時々あります。」など色々な答えが返ってきます。朝食が子供たちの学校生活に与える影響は、とても大きなものがあります。学習に対する集中力や元気に活動する源となります。東北大学の川島隆太教授の調査によると、毎日朝ご飯を食べる人と食べない人では、やる気ができる時間帯が違うそうです。毎日食べる人は午前中からやる気ができる割合が高いのです。逆に、毎日食べない人は、夜20時あたりからやる気がでてくる割合が高いそうです。毎日食べる人のほうが、一般的な生活時間帯にやる気ができるという結果がでたそうです。

1日のなかで、どの時間に活動のピークを迎えるようにするのが大切だと思います。

また、早寝・早起きが心や体の健康によいことは科学的にも証明されています。早起きが習慣化すれば正しい生活リズムが作れ、学力の向上にも結びついていきます。さらに朝食をしっかりととると腸が刺激され、便の排泄を促します。

生活が乱れがちになる夏休みがやってきます。4つの習慣を身につけ、夏休みも規則正しい生活を送ってほしいと思います。

夏季休業中、入間川小学校で改修工事を実施する関係で、小学校の職員が本校の会議室、被服室、調理室を職員室として利用します。

