【 校訓 】大志　　三郷市立彦成中学校学校だより

未来を拓く学校

令和５年７月３日　発行

７月号

学校教育目標

1　自ら学ぶ生徒
2　思いやりのある生徒
3　心身を鍛える生徒

スローガン
未来を拓け
NEXT 彦成！

在籍生徒数　７/１現在			
１年生	２年生	３年生	計
53	48	56	157

起床時間が鍵！

校長　檜垣　幸久

今年の夏休みは、３８日間です。３８日もあるというけれど、それは９１２時間という限られた時間です。９１２時間は、誰にも平等に与えられた時間です。個人差が出てくるのは、起床時間の決定からではないでしょうか。起床時間を決めると就寝時間も自動的に決まってきます。３年生と面談をしていると、午前５時３０分～午前６時３０分くらいの起床が多いようです。休み中の起床時間は、普段学校に通っている時と同じ時間に設定するのがよいでしょう。同じ時間に起きる習慣があれば、２学期のスタートが楽です。また、家族も助かるのではないでしょうか。

さて、起床時間が決まると就寝時間が決まってきます。自分に合った睡眠時間をさかのぼればよいわけです。適切な睡眠時間は、個人差はありますが、皆さんの年代で多いのは、７～８時間のようです。起床時間を５時３０分とした人で、７時間の睡眠が自分で適していると思う人は、１０時３０分には就寝したほうが良いということになります。

２学期のスタートでつまずき、不登校になってしまう生徒がいます。その多くが、「せっかくの夏休みだから……。」と起床時間と就寝時間を変更した生徒であることが非常に多いのです。２学期、どうも元気が出ない、どうも結果が出ないという生徒もいます。原因は、起床時間と就寝時間にやはり問題がある場合が多いのです。

起床時間と就寝時間がずれていく原因は何でしょうか。ご承知のとおりスマートフォンが原因であることがほとんどです。スマートフォンのブルーライトは、睡眠を妨げます。枕元にスマートフォンがあるだけで、精神的に不安定になります。どれも科学的に証明されていることです。

起床時間から就寝時間までのおよそ１６～１７時間。あなたはどのように過ごしますか。
３８日もあれば、ちょっとした素敵な「変身」ができるのではないでしょうか。

図書館司書　　先生に聞きました。

月曜日と木曜日に、いつも図書館で皆さんを温かく迎えてくれる、図書館司書の　先生。今月は、　先生を紹介するコーナーです。夏休みも間近。　先生にアドバイスをいただいて、たくさん本を借りてみてはいかがでしょうか。

＜名前＞

＜好きな食べ物＞
どら焼き・おはぎ・あんみつ
（あんこの入った和菓子）
＜好きな有名人＞
松嶋　菜々子　浅田　真央
＜中学時代の思い出＞
修学旅行で京都・奈良に行ったことです。
＜おすすめの本＞
「きみを変える５０の名言」
佐久間　博　汐文社
＜みなさんに一言＞
図書館には、今話題の本、調べ学習に役立つ本など、たくさんの本があります。是非、図書館にお越しください。

花さかせよう運動
～ご参加ありがとうございました～

６月１７日（土）、生徒・保護者・育成会の多くの方に参加いただき、花さかせよう運動を行いました。

気温が高い中、１時間という短い時間ではありましたが、皆さん集中して手際よく、花壇の除草や花苗、花の種を植えることができました。どんな花が咲くのでしょうか。今からとても楽しみです。ご参加、本当にありがとうございました。

7月のおもな予定

5日(水)　３年修学旅行（～７日）
11日(火)　１，２年授業参観・保護者会
12日(水)　５時間授業
　　育成会パトロール１８：００～
13日(木)　５時間授業
14日(金)　３年・特支授業参観・保護者会
18日(火)　給食終了（５時間授業）
19日(水)　３時間授業（集会、学活、大掃除）
20日(木)　終業式（完全下校１０：３０）
21日(金)　夏季休業日（～８／２７）
　　教育相談期間（～７／２７）

8月・9月のおもな予定

10日(木)　学校閉庁日（～８／１６）
28日(月)　始業式・避難訓練
　　（完全下校１０：４０）
29日(火)　３時間授業
　　（発育測定・集会・学活）
30日(水)　給食開始５時間授業
31日(木)　三郷市中学生英語弁論大会
　　（会場：彦成中）
1日(金)　５時間授業
4日(月)　３年東部地区テスト
8日(金)　中学校学校公開日①
9日(土)　中学校学校公開日②
　　（月曜授業・５時間授業）
11日(月)　振替休日
14日(木)　新人地区予選・４時間授業
　　（ソフトテニス・陸上・卓球・バドミントン・バスケットボール）
15日(金)　新人地区予選・４時間授業
　　（ソフトテニス・卓球・バドミントン・バスケットボール）
19日(火)　新人地区予選会・金曜授業
20日(水)・21日(木)新人地区予選予備日
22日(金)　月曜授業（５時間授業）
26日(火)　３年　命の授業