



体温リズムに合った規則正しい生活を送ろう

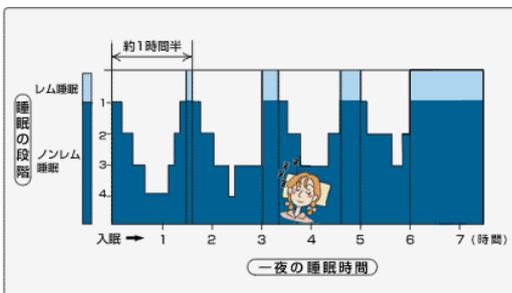
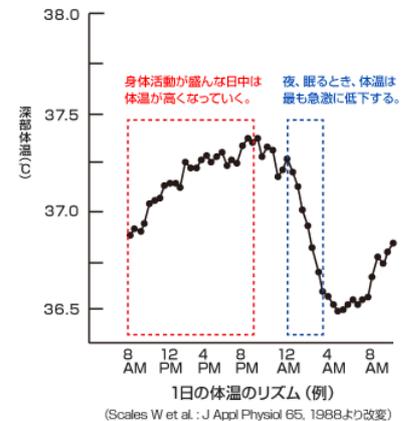
校長 鈞持 利行

5月21日(土)に行われた運動会では、多くの地域・保護者の方にご声援いただき、本当にありがとうございました。当日は、天候にも恵まれ、生徒たちにとって、思い出深い運動会となりました。閉会式では、生徒に向け「中学校の3年間は、心も身体も大きく成長する時期です。中学生の今、蓄えられた力は、自分自身の一生の財産になります。そのためにも、今は、意識して心と身体を鍛えることが大切です。そういった意味からも、今回の運動会を通して、君たちは、しっかりと心と身体が鍛えられたと思います。」と話しをしました。

さて、新年度が始まって二ヶ月が過ぎたこの時期に、もう一度、自分自身の生活習慣を見直してみたいと思っています。夜更かしをしている人はいませんか。夜更かしをすると朝の目覚めが悪い、食欲がわからない、思考力がはたらかない等、学校生活に悪影響がたくさん出ることになります。また、「早寝早起き病知らず」「早寝、早起き、朝ご飯」といわれるように、早寝・早起きの規則正しい生活は、健康の保持・増進や落ち着いた学校生活のためには欠かせないものです。

規則正しい生活を送り、夜の快適な睡眠を確保するためには、毎日の適度な運動が大切です。運動には、呼吸・循環器系のはたらきをよくし、心身に適度な疲労を与えて食欲を増進させ、夜にぐっすりと眠れるというよい効果があります。次に、一日の精神の疲れや肉体の疲れを取るのが睡眠で、大人では平均7時間～8時間の睡眠が必要とされています。一般的に人間には、体温が下がると眠くなり体温が上昇すると覚醒する体温リズムがあり、この体温リズムは午後8時前後がピークで朝4時前後が最低であるといわれています。私たちはこの体温リズムを一日24時間の時計に合わせて生活しているので、体温リズムに合った早寝早起き型の睡眠が理想的であるといえます。そして、睡眠には脳の機能を低下させて疲労を取り除くノンレム睡眠と脳を活性化させて覚醒状態に近づけるレム睡眠の二種類があり、ノンレム睡眠とレム睡眠が90分1単位で一日に4～5回繰り返されるといわれています。眠ったばかりのうとうとした状態から最初の2単位時間までの間に深い睡眠が出現するので、ナポレオンが一日3時間しか眠らなかったといわれるのもこのためなのです。運動と睡眠の大切さを知り、体温リズムに合った規則正しい生活を送りましょう。

学校では、4月から定期健康診断を実施しています。それぞれの健診が終わるごとに「健康診断結果のお知らせ」を文書で配布しています。「相談・治療」が必要と連絡をもらったご家庭は、必ず病院に行き診てもらってください。また、その「相談・治療の結果」を学校に提出することになっていますので、よろしくお願いいたします。



平成28年度 第67回運動会 スローガン：感動よ この高松に 降りそそげ

5月21（土）晴天の中、本校の2大行事のひとつである運動会が盛大に行われました。全校生徒300名がこの日のために全力で準備してきました。本番ではその力を十分に発揮し、熱戦が繰り広げられ、見応えのある運動会となりました。ご来賓、保護者の方の大きな声援も生徒の励みになりました。ご来校、ありがとうございました。

《表彰一覧》

- ◆ 兄弟学級〈競技〉 優勝 赤組（1年1組・2年1組・3年1組）
- ◆ 兄弟学級〈応援〉 優勝 赤組（1年1組・2年1組・3年1組）
- ◆ 学年別〈競技〉 優勝 1年1組 2年1組 3年3組
- ◆ ポスター賞
 - 【最優秀賞】 3年2組 上野 友愛
 - 【優秀賞】 3年2組 三瓶 元裕

（敬称略）



【最優秀賞ポスター】

各色応援団ハイライトシーン！ 3年生が創作し、すべて生徒自身の手で完成させました。



〈高松中学校に散策路ができました〉

昨年度、たかまつの森に散策路を作り、自然学習・部活動等のランニングコースに活用しようという計画が立てられ、準備が進められてきました。5月7日（土）に最後の仕上げを、業者の方が生徒と共に行いました。保護者の方もご来校の際は是非、散策をしてみてください。



《少人数授業に関するお知らせ》

本校では英語・数学・理科で少人数授業を行っています。今年度より、英語・数学に関しては全学年・全時数で実施しています。生徒一人ひとりに目を向けた指導を目指していますので、公開授業の際には是非、ご参観下さい。