



# 美里中だより

第 5 号  
令和 6 年 7 月 19 日  
美里町立美里中学校

## 学校教育目標

「学び 共感し 鍛え 10年後の社会を形成する生徒の育成」

【目指す生徒像】☆自ら学びよく考えぬく生徒☆ものごとに共感できる生徒 ☆心身ともに健康で鍛えぬく生徒

【目指す学校像】 一人ひとりが輝き、出番のある学校

HP 更新中

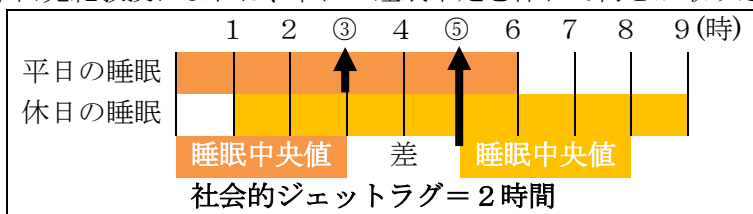


## 規則正しい生活は睡眠から

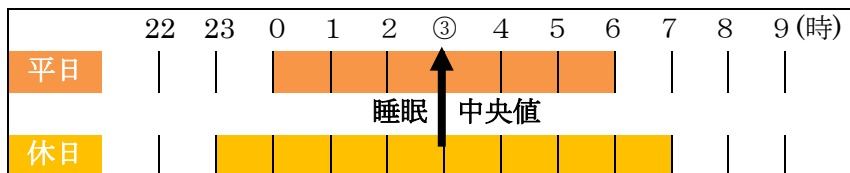
7月から9月は全国的に平年よりも気温が高くなる見込みで、気象庁は熱中症に十分注意するよう呼びかけています。気象庁が6月25日に発表した7月から9月の長期予報によると、地上付近には「太平洋高気圧」が、上空には「チベット高気圧」が張り出し、日本付近は2つの高気圧に覆われやすくなる見込みです。このため3か月の平均気温は全国的に「高い」と予想されています。南米・ペルー沖の赤道付近では、海面水温が平年より低くなる「ラニーニャ現象」の傾向が徐々に表れていて、この現象が起きると「太平洋高気圧」が張り出しやすくなるため残暑が厳しくなる可能性もあるということです。

私は、6時の散歩から1日が始まります。しかしながら、この暑さで7月から散歩を5時からにしました。セルフサマータイム導入です。行動を1時間前にするだけで体感の気温は大きく違い快適に散歩が行えます。世界に目を向けると、アメリカでは3月～11月の期間にサマータイムが実施されています。国土が広く、国内でも時差が生じるため、州によってサマータイムの設定時間が異なる点が特徴です。アメリカではサマータイムのことを「デイライト・セービング・タイム」と呼んでおり、「太陽光 (Daylight)」を「有効活用 (Saving)」する「時間制度 (Time)」という意味で使われています。\*エシカルな要素が強く含まれた制度であると分かります。

夏休みに入るとき、毎年のように「規則正しい生活を送るように」と言われます。私は、ポイントは睡眠のとり方だと思っています。国際医療福祉大学の中田光紀教授によれば、平日の睡眠不足を休日で何とか取り返そうと寝だめすると睡眠パターンに大きな差が生まれてしまい、睡眠時間のちょうど真ん中に来る時間 (=睡眠中央値) の差が大きいほど体の不調が出やすいというのが最近の研究で分かっています。この状態を社会的ジェットラグ (時差ボケ) と呼び、この状態だと気分が落ち込んだり、やる気の低下などうつっぽい症状になってしまったりする傾向になりやすそうです。ストレス状態で分泌されるコルチゾール値を見てみると、時間差が大きくなればなるほどよりストレスが増える傾向にあります。そこで中田先生がおすすめるのは「よく寝た感=熟眠感」よりも「睡眠リズム」のほうを重要視する睡眠法です。そこで重要になってくるのが「睡眠中央値を揃える」睡眠パターンです。例えば夜0時に寝て朝6時に起きた場合は中央値は3時間の所に来るので夜中の3時が睡眠中央値。そこで睡眠時間を伸ばしつつも中央値をズラさないためにはいつもより1時間早く寝たうえで、1時間遅く起きるという睡眠が有効。こうすれば睡眠時間がいつもの2時間増しになっている上に、睡眠中央値も夜中の3時のまま変わらず。いつもより早く寝て、早く起きてしまうと中央値がズレてしまうので、いつもより早く寝た上でいつもより遅く起きるのがポイントです。「睡眠中央値」に着目し、中央値をそろえた「ストレスをためない睡眠」をとり、元気に夏を乗り切りましょう。



例えば夜0時に寝て朝6時に起きた場合は中央値は3時間の所に来るので夜中の3時が睡眠中央値。そこで睡眠時間を伸ばしつつも中央値をズラさないためにはいつもより1時間早く寝たうえで、1時間遅く起きるという睡眠が有効。こうすれば睡眠時間がいつもの2時間増しになっている上に、睡眠中央値も夜中の3時のまま変わらず。いつもより早く寝て、早く起きてしまうと中央値がズレてしまうので、いつもより早く寝た上でいつもより遅く起きるのがポイントです。「睡眠中央値」に着目し、中央値をそろえた「ストレスをためない睡眠」をとり、元気に夏を乗り切りましょう。



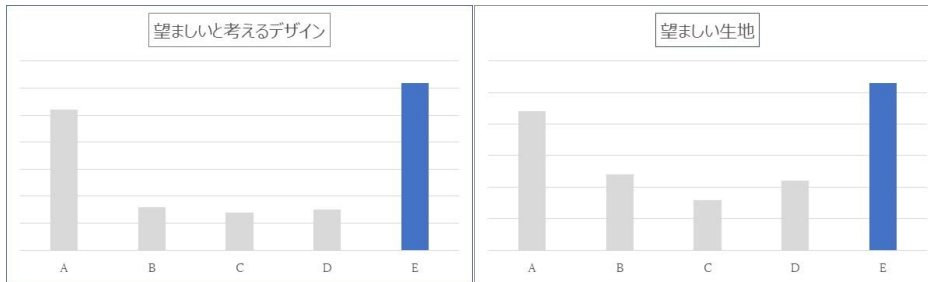
\*エシカル：地球環境や生産者を意識した消費行動に直結した考え方

## 学校総合体育大会郡市予選会終わる

ソフトテニス	団体戦 3位 個人戦 3位 県大会出場	卓球 (男子) 卓球女子	団体戦 3位 個人戦 2位 県大会出場 個人戦 1位 県大会出場
陸上競技	県大会出場者 15名	バレーボール	惜敗
野球	2位	男子バスケットボール	惜敗
サッカー	惜敗	女子バスケットボール	惜敗

## 新ジャージのベースデザインが決定しました

ジャージに関するアンケートへのご協力ありがとうございました。結果は下記の通りとなりました。結果により E 案 (右写真) をベースにすすめてまいります。今後はデザインなどに関する協議を行っていきます。



## 熱中症対策

日中の気温が 30℃を越える日も多くなり、授業中や部活中に熱中症にかかる心配が高まっています。熱中症指数計にて、暑さ指数 (WBGT) が 5 または気温が 35℃以上になった場合は、以下の対応をしています。

- ① 体育の運動や運動部の活動を中止する。
- ② 運動部の活動は、エアコンが効いた部屋での運動以外の活動 (15分程度のミーティング等) は可能とするが、トレーニング等は禁止とする。
- ③ 「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、体育の運動や運動部の活動を中止する。(今年度新規)

## 8・9月の予定

予定は今後変更することもあります。A日課,B日課の日程についてはHPに掲載しています。

8・9月	学校行事等	日課	9月	学校行事等	日課
24 土	資源回収		12 木	1年社会体験チャレンジ1日目(学年の日・部活休養日)	B
25 日			13 金	1年社会体験チャレンジ2日目	
26 月			14 土		
27 火	2学期始業式 避難訓練 人権週間(8/27~9/13) 英検対策講座(13:00~16:00)		15 日		
28 水	給食開始 1年ウインドブレーカー採寸予定(28日~30日)		16 月	敬老の日	
29 木	第5回専門委員会(前期最後)(生徒会の日) 英語検定申し込み(7:50~8:15)	B	17 火	学力向上講話 新人戦激励会① 中間テスト範囲表配布	
30 金	事務作業日(部活休養日)	A4	18 水	新人体育大会郡市予選(陸上)	月曜A5
31 土	資源回収予備日		19 木	交通安全指導(実行委員の日・部活休養日)(ふれあいデー16:50)	
9/1 日			20 金	生徒会朝会⑤(選挙) 生徒会本部役員候補者受付(~9/25)	
2 月	生活アンケート 生徒会除草ボランティア		21 土		
3 火	平和学習		22 日		
4 水	第3回生徒評議会	A5	23 月	振替休日	
5 木	第1回郡市校長会テスト(3年)/第2回実力テスト(1,2年)(部活休養日)	B5	24 火	新人戦激励会② ワーク強化週間(-10/9)(部活休養日)	木曜
6 金	全校朝会(校長講話)リーダーシップ講座Ⅱ③④(1年) V⑤⑥(2・3年)		25 水		B
7 土			26 木	新人戦	特別
8 日			27 金	新人戦	特別
9 月	PTA/パトロール12:00-(広報部)		28 土	新人戦	
10 火			29 日		
11 水		A4	30 月	体育祭予行 事務作業日(部活休養日)	A4

本日、学校評価(前期)の集計結果についても送付いたしました。ご協力ありがとうございました。