



校長だより 第37号

# すてきな島



H27.11.30 日間賀中学校長 井本 仁

「あいさつは先に」  
「返事は大きく」  
「気づき、考え、行動する」

## 11月18日(水)3年生最後の和太鼓

この日、3年生としては、最後の和太鼓の授業となり、これまで大変お世話になった吉村城太郎先生の感謝の会を行いました。いつも「やる気」を持って取り組み、すばらしい演奏をすることができるようになった3年生でした。この経験は、今後の人生で必ず役に立つことでしょう。



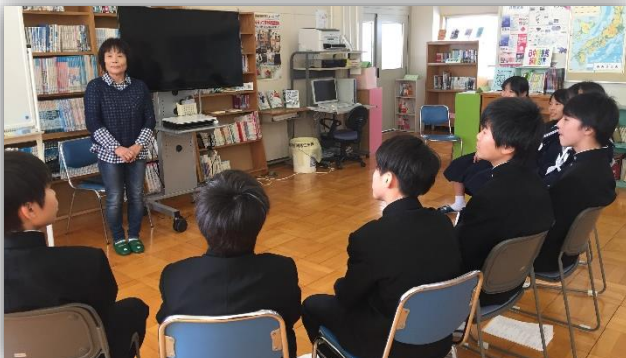
## 11月19日(木)あいさつ運動

後期の生徒会役員が、あいさつ運動で、朝登校する生徒に気持ちの良いあいさつを呼びかけていました。日間賀中学校のためになることを考えて、張り切って取り組む姿はとてもいいものです。これからも、いろいろなことを工夫しながら、がんばってほしいと思います。



## 11月20日(金)福祉実践教室

1年生を対象として、福祉実践教室を実施しました。この教室では、福祉体験(手話、点字)を通して、障がいの種類や障がい者の暮らしについての理解を深め、福祉の心の育成を図ることを目的としています。生徒たちは、今回学んだことをこれからの生活に役立ててもらいたいものです。



## 11月16日(月) 朝会

### 生徒発表 (11月のテーマ：私が勧める本について)

#### 鈴木 由晟さん (3年)

- ・私が勧める本は、「心を鍛える」という本です。この本は、現在サッカー日本代表のキャプテンであり、プロで活躍している長谷部誠選手が書いた本です。
- ・心を落ち着かせるために大事なことや、アスリートにとってとても大事な心について、熱く書かれています。
- ・とても参考になることや、驚くことが書かれており、たくさん学ぶことができます。
- ・スポーツをやっている人にはすごく参考になるので、ぜひ読んでみてください。

#### 鈴木アンナさん (2年)

- ・私は本があまり好きではありません。集中した中で本を読むというのが苦手で、それにすぐにあきてしまうので、少し日にちがあくと、読むのをやめてしまいます。
- ・その中で私が好きだった本がありました。それは、自分の生き方について書かれている本です。
- ・私は図書室にあまり入らないし、本を借りることもありませんが、もっと時間を有効に使い、「本」に興味をもってたくさんの本を読めるように努力したいと思います。

### 教頭先生の話

この日の朝会では、こんな話がありました！

「睡眠と夢」について調べてみました。  
はじめに「睡眠」についてです。

#### 「睡眠時間」

睡眠時間は短くても長くてもよくないそうです。中学生は、6~8時間くらいが丁度いいそうです。

#### 「二度寝は良くない」

休日など二度寝する人も多いと思いますが二度寝は体に良くないそうです。心臓や脳の働きに悪影響があるとか。

#### 「体内時計がハッキリしている人は目覚まし時計が鳴る前に目覚める」

これは毎日同じ時間に眠り、同じ時間に起きているという健康的な生活を送っている人のことです。このような人のほとんどは目覚めが良く、スッキリした状態で起床するようです。

#### 「眠れない時は温かいミルクを飲むとよい」

ちょっと寝つきが悪いなと思う人は、眠る前に温かいミルクを飲むと睡眠に入りやすいそうです。できればちょっとハチミツを垂らすとより効果的だそうですよ。

#### 「どうしても眠れない時は無理やり眠ろうとしない」

朝早くに学校に行かないといけない人は、どうしても早く眠らないといけないと焦ってしまいます。しかし、焦れば焦るほど人間の脳は眠りにくくなってしまいます。そういう時はいっそ開き直って眠たくなるまで本を読むとか、予習や復習などの勉強をするなど、何か他のことをして「眠らなければ」という気持ちを紛らわすことが大事です。

次に夢についてです。

- ・誰でも夢を見る。
- ・夢に出てくるものは、過去の体験に基づいたことが多い。
- ・時には白黒の夢を見る。
- ・起きてから5分後には、見た夢のおよそ50パーセントは記憶から消え、10分後には、およそ90パーセント忘れてしまうと言われている。

秋と言えば 読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋 とよく言われますが、「睡眠の秋」とも言われます。健康な生活を送るためにも、心地よい睡眠にも心がけてください。