

# 学校だより 三和中 JUMP

三和中学校 184

## 規則正しい生活は、すべての基本！～特に睡眠は重要です～

9月は『学習習慣ステップアップ月間』。家庭学習の習慣づけてもらうために、一日のスケジュールを自分自身で書いて見直してみることをしました。そうすると、就寝時間が遅く、睡眠時間が少ない生徒が結構いることが分かりました。

朝起きる時間や夕食、入浴、就寝時間が毎日バラバラ、夜更かしをしてスマホやゲームに熱中するような生活では、学習どころか成長期の伸び盛り、脳の発育や健康面の心配がでてきます。規則正しい生活はすべての基本。まずは起床時間や就寝時間をしっかりと決めてほしいと思います。また、決まった時間になかなか起きることができない場合、就寝前にブルーライトの出るスマホやゲームをしないように声かけしたり、夕食や入浴の時間を家族で話し合っ決めて決めるなどして規則正しい生活習慣を覚えさせて欲しいと思います。

中学生に必要な睡眠時間は8時間といわれます。眠っている間に昼間の記憶が脳に定着するため、学校で学んだこと、家庭学習の内容をしっかりと頭に入れたければぐっすり眠ることが重要です。また睡眠中は成長ホルモンが分泌されるため、睡眠は体の成長にも不可欠。また睡眠時間が短いとイライラしやすくなる、病気にかかりやすくなるなどのデータもあります。睡眠は非常に重要な習慣です。情緒面の安定のためにもご指導宜しくお願いします。



### 10月行事予定

日	曜日	行事内容
2	日	修学旅行荷物点検
3	月	修学旅行～5日 人権・安全の日
4	火	中期時間割スタート
6	木	3年修学旅行代休
7	金	英語検定
10	月	スポーツの日(公休日)
15	土	県中学校陸上大会(中頭)
16	日	家庭の日・ファミリー読書
17	月	虐待防止の日
18	火	中3学力調査(国理英)
19	水	中3学力調査(社数)
20	木	生徒会朝会 PTA役員会
21	金	漢字検定②
22	土	地区駅伝競走大会
26	水	みそあじ運動④
28	金	各種委員会⑥

九月二十二日(木)、五校時に数学、英語、道徳の三教科で研究授業を実施しました。

授業を実施した学級、教科は次の通りです。

数学 三年二組 高宮城実康 先生  
 英語 三年一組 宮城頌子 先生  
 道徳 二年一組 大城忍 先生

五校時の授業後、各教科とも島尻教育事務所の指導主任の先生方と交えて研究会を行い、学びを深めました。今後の授業に生かしていきま

す。各教室において生徒の皆さんはグループ討議、発表、振り返り活動等よく頑張っていました。



### 数学・英語・道徳の研究授業を実施

九月十一日(日)、Aさんのほか、一、二年生が粘り強く試合に取り組んでいます。今後の活躍が楽しみです。

第二八回島尻地区中学校バドミントン新人シングルス大会  
女子一年初心者の部  
三位 Aさん

第六二回島尻地区児童生徒科学賞作品展  
金賞 二年 Bさん  
『アリの巣を砂糖に!!生物観察』

佳作 二年 Cさん  
『草にお湯をかけるとかかれるのか?何日でかかれるのか?』

佳作 二年 Dさん  
『カピタパン』

九月十五日(木)糸満青年の家で審査が行われ、三名の皆さんが入賞しました。金賞のBさんの作品は、地区代表として県大会に出品されます。自由研究も粘り強く取り組みることが何よりも大切です。地道な取組に、拍手です。おめでとう!

第四八回島尻地区中学校陸上競技大会  
一位 A×100mリレー(共通女子) E.F.G.H.I.J  
二位 100m(共通女子) E  
三位 100mハードル(共通女子) E  
三位 走り幅跳び(共通女子) F  
五位 砲丸投げ(共通男子) 二年 K  
七位 A×100mリレー(一年女子) L.M.N.O.P.Q  
八位 100m(一年女子) L

九月二四日(土)、西崎陸上競技場にて地区陸上が行われました。七月二二日から二か月間、三年ぶりに夏休みから陸上練習を行い、主体性を大切にして選手もマネージャーも先生も保護者の方々もみんなで取り組んできました。大会当日はあちらこちらでお互いを励まし、讃え、思いやる生徒の皆さんの成長している姿が見られました。本当にお疲れさまでした。そして男子バスケット部の皆さん、大会補助員として素晴らしい働きでした。大会を支えてくれてありがとうございます。

