



新東淀中学校だより

平成28年10月3日(月)発行 校長 森田 昌弘
大阪市東淀川区豊里1-10-32 TEL(06)6327-6760

- ☆めざす生徒像☆
- 夢と希望を持ち、
- 自ら未来を切り拓き、
- 地域を愛し、地域に頼
- られる生徒

校長室より

『保護者メールの登録をよろしくお願いします』

緊急連絡用です。登録シートがない場合は、中学校までご連絡ください。

1日を気持ちよく過ごすために。

26日の生徒集会で、行事が続き忙しい日々を乗り切るには、生活リズムを整え体調管理をしてくださいと話しました。覚えていますか？今回は、体調維持をするには、とても大事な睡眠について考えてみます。

昔から睡眠時間は8時間が理想だといわれています。しかし、実際は理想の睡眠時間は人により違います。

人間の睡眠は、「体の疲れ」をいやすためのレム睡眠と「脳の疲れ」をいやすためのノンレム睡眠が交互に繰り返していると言われています。レム睡眠の時は、私たちは浅い睡眠状態で、夢はこの時に見ており、ノンレム睡眠の時は、深い睡眠状態で成長ホルモンが活発に分泌されています。

これから次のようなことが考えられます。レム睡眠の時に起きるとスッと起きることができ目覚めも良いが、ノンレム睡眠の時に起こされると熟睡中なのでなかなか起きることができないということです。無理に起こされると「脳の疲れ」が取れていないのでぼんやりとした気分になります。

この二つの睡眠はみなさんのぐらいの年齢になると90分交替で繰り返されています。眠り始めて最初の90分がレム睡眠、次の90分がノンレム睡眠と交互に繰り返されるため、寝てから6時間過ぎてから起きるとさわやかな気分で起きることができます。しかし、布団に入りすぐには寝付けませんので、寝付けない時間を入れて、理想の睡眠時間は7～8時間と言われています。

人間は、朝の光を体に受けると体内時計がリセットされ、それから12時間は活動しやすいように体も脳も働くようになっています。しかし、14時間から16時間過ぎたころからメラトニンというホルモンが分泌され始め次第に体も脳も休むようになってきます。

朝、スムーズにスタートを切るには、レム睡眠の時に起きることが必要です。このことを考えて1日の生活リズムを整えましょう。

10月行事予定

| 日 | 曜 | 学校行事 | 1年 2年 3年 給食 |
|----|---|-----------------------------------|----------------------|
| 1 | 土 | | |
| 2 | 日 | | |
| 3 | 月 | 【45分】【月234561】 6限 生徒会役員選挙 | A週 ○ |
| 4 | 火 | | ○ |
| 5 | 水 | 【45分】文化発表会準備① | sc ○ |
| 6 | 木 | 大阪市統一テスト 文化発表会準備② | ○ |
| 7 | 金 | 学年文化発表会 | ○ |
| 8 | 土 | 文化発表会 | × |
| 9 | 日 | | |
| 10 | 月 | 体育の日 | |
| 11 | 火 | 代休 | |
| 12 | 水 | 【45分】【水456】全市研究発表会 | sc B週 × |
| 13 | 木 | | ○ |
| 14 | 金 | 第2回学校説明会 | ○ |
| 15 | 土 | 土曜自主学習会(元気アップ)9:00～ | |
| 16 | 日 | | |
| 17 | 月 | 3年修学旅行事前指導 | A週 ○ |
| 18 | 火 | 3年修学旅行① | ○ ○ × |
| 19 | 水 | 3年修学旅行② | sc ○ ○ × |
| 20 | 木 | 3年修学旅行③ | ○ ○ × |
| 21 | 金 | 3年のみ特別時間割 | ○ |
| 22 | 土 | | |
| 23 | 日 | | |
| 24 | 月 | 【45分】 | B週 ○ |
| 25 | 火 | 【火23456】第3回実力テスト | ○ |
| 26 | 水 | 6限 大阪市大会道徳プレ公開授業 | sc ○ |
| 27 | 木 | | ○ |
| 28 | 金 | | ○ |
| 29 | 土 | 土曜公開授業(2限) 3年第2回進路説明会 | × |
| 30 | 日 | | |
| 31 | 月 | 登校指導強調週間(10/31～11/4) 認証式 各種委員会 | A週 ○ |

新東淀中学校ホームページもご覧ください。「新東淀中学校」と検索してください。