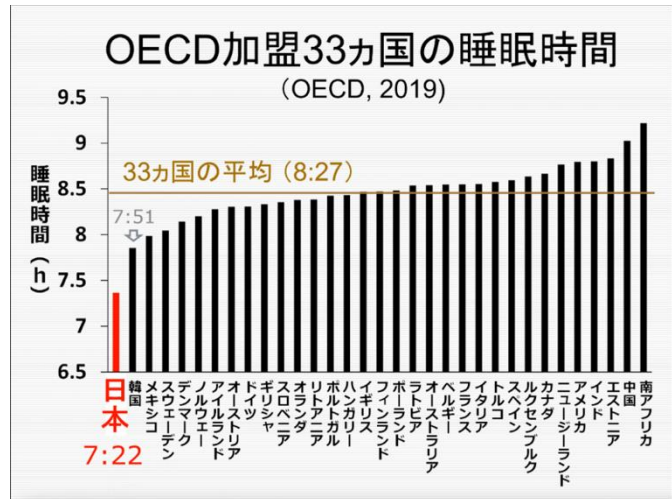


別中ありがとう

別所中学校学校通信
2022年度 NO.12
3月1日(水)発行

「睡眠は人生の1/3」大切にしていますか？

3月18日は「世界睡眠デー」とされていることから、この時期には睡眠についての話題が多く出されます。その中に「日本人は睡眠時間が短い」とされる記事がクローズアップされていました。右のグラフにあるように日本人の睡眠時間は他の国に比べて平均より1時間以上短くなっています。これは大人に限らず、子どもたちの睡眠時間にも同じ傾向があるようです。9～18歳を対象とした調査においても、日本人の平日の睡眠時間はヨーロッパ諸国



より1～2時間短いという結果もあります。日本は世界で一番寝ていない国かもしれませんが、適正な睡眠時間は、すっきりと目覚めて日中に眠気を感じず活動できる時間が目安であり人によって異なりますが、おおよそ15歳で8時間程度とされています。睡眠は短すぎても長すぎてもよくないと言われています。自分の適正な睡眠時間はどれくらいでしょう？

また、睡眠は記憶に関係するという調査結果もあります。勉強によって獲得した知識、情報は睡眠中に記憶として整理され定着すると考えられています。睡眠時間を削ってしまうと、勉強したことが身につかないこともあるのです。勉強を頑張った後こそ、しっかりと睡眠時間を確保することが大切ですが、「あ～やれやれ」と思いつつスマホを手にゲーム、SNSなどで寝る時間が遅くなるということはありませんか？自分で勉強した成果を無駄にしてしまっている、そんな結果になることは「もったいない」としか言いようがありません。

時間的に考えて人生の3分の1は睡眠であるといわれています。睡眠を大切に、気持ちよく毎日を過ごしたいものです。

《保護者・地域の皆様へ》

いよいよ年度としては最終月となる3月に入りました。今月は中学校の大きな儀式的行事である卒業証書授与式(卒業式)を予定しております。今年度も来賓等をお招きすることは控え、保護者の方々には制限なく来場していただくかたちで実施したいと考えています。メディアなどで報道されているマスクの着用については、式にご来場いただく保護者の方々、参加する在校生、教職員、そして卒業生もそれぞれ各個人の判断を尊重したいと思います。ただし、式中に予定しております式歌の合唱、校歌斉唱はマスク着用で行います。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

ひとつの節目を迎え、大きな希望を胸に別所中学校を巣立っていく第76回卒業生です。思い出に残る式典で、清々しい気持ちと共に送り出してやりたいと思っています。

学校長 坂田 直裕