



神崎市立  
千代田中学校

第 3 号 文責(校長 原田 浩臣)

2024/6/7発行

# “ 千代田中だより ”

千代田中学校教育目標

夢と誇りを持ち 自ら学び行動できる 心身共に調和のとれた生徒の育成

<https://www.education.saga.jp/hp/chiyoda-j/> TEL 0952-44-2222



## 校外学習・修学旅行

五月晴れの中、22日に一年生はグローバルゲートウェイ（北九州市）・太宰府天満宮（太宰府市）へ、24日に二年生はキッザニア（福岡市）・太宰府天満宮（太宰府市）へ、22日～24日に二泊三日で三年生は大阪・京都へ、それぞれ学習の場を校外に移し、活動を行いました。いつも学んでいる校舎から飛び出て、校外で学ぶことも大変意味あるものと考えます。生徒の皆さんは、お家にお土産話はたくさんできたでしょうか？

【1年生】

【2年生】

【3年生】



## 睡眠の大切さ

新学年が始まり2ヶ月が経ち、気持ちがネガティブになる梅雨の季節に入る時期になりました。生徒たちに疲れが見えてきたように感じています。

脳科学で有名な東北大学の川島隆太教授は、「同じ時間に起きるという習慣をもっていないと、脳も身体も元気が失われる。」とおっしゃっています。特に大きな問題もないのに、疲れた様子の中学生在がいます。こうした子どもたちは、睡眠をきちんとリズム正しくとっていないと指摘されています。

私たちが学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳の中にしまわれるといわれます。だから、**睡眠時間の短い人は、翌朝起きたときに忘れていた確率が高くなります。**昔、大学受験に関して『4当5落』と言われていました。1日5時間も寝ていては、大学に合格はできないということです。しかし、**現在の脳科学の考え方では『5落7当』がふさわしいのではないかと思います。**

最近、保健室への来室者が増えているように感じています。「なんとなくだるくて来室」というケースもあるようで、心配をしています。しっかり睡眠をとると早起きになり、朝食の時間が確保できることにもつながります。朝食をとると脳が活性化することは、従前から言われていたことですが、『元気を保つ秘訣は、睡眠にあり』を、ご家庭の合い言葉の一つにいただければ嬉しく思います。

生徒の皆さんは、もうすぐ中体連や各種大会が控えています。最大限の力が発揮できるよう液晶画面を見たりやゲームの時間を減らしたりして、しっかり睡眠時間を取ってください。勝敗はこの時期の過ごし方にかかっているかもしれません！

夏に挑む

最後の夏を迎えた  
暑い日さしの中で  
汗することの大切さを学んだ  
寒い風の中で  
耐えることの大切さを学んだ  
目を大きくあけて  
前だけを見つめる  
口をきりと結んで  
決意を確かめる

私は  
三年間の思いのだけを  
この一瞬に懸ける  
ここまでの一分一秒が  
自分の肌で感じ  
胸を打ったすべてのものが  
私を育ててくれたのだ  
多くの人の声が聞こえる

私は挑む  
最後まであきらめはしない  
今  
最後の夏を迎えている