



## 田代中学校だより「たじろ」

〈学校教育目標〉 ～夢に向かって目標をもちチャレンジする生徒の育成～

TEL 83-2758 URL : <http://cms.saga-ed.jp/hp/tashiro-j>

### ◎元気を保つ秘訣（5落7当？）

学校が再開して1ヶ月が経ち、うっとうしい梅雨の季節に入ったこともあって、子ども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。」と仰っています。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



る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。「なんとなく怠くて来室」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せん。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。新型コロナウイルスの影響で、保健室の負担が例年より非常に大きくなっています。子どもたちの元気が保てれば、負担の軽減にもつながります。ご協力ください。

### ◎最近の学校の様子

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響でPTA総会や鳥栖市教育の日が中止になり、保護者の皆さんに学校を見ていただく機会がありません。これまでとは違った風景がたくさんありますので、せめて写真でご紹介します。



『教室の窓は枠ごと外して密閉を防いでいます。また各教室には手指用の消毒液を準備しています』

『パソコン室は、飛沫が飛ばないように、段ボールの衝立を置くようにしています』



『各普通教室には、空気の流れを作るための扇風機を設置しています。PTAの予算で19台購入していただきました。ありがたいことです。』



### ◎自転車通学者（約470名）の皆さんへ

田代中学校の大きな課題である、登下校時の自転車事故。今年度、ちょっとした接触や転倒を含めると相当数の事故が発生しています。高校生や県立中学生も同じルートを通ること、自転車通学生のほとんどが同じ地区から登校することで、更に危険性が増しています。

田代中校門前の朝の様子を見ると、多くは7:50頃から急激に自転車の数が増えているようです。朝、少し早めに登校することで、危険な時間帯を避けて登校する人が増えれば、事故の数も減らせるのではないかと思います。



自転車通学の皆さん、少しだけ早めに登校して、始業までの時間をゆっくり過ごしてみませんか！