

開校 昭和22年4月1日

三芳中だより

学校だより 第 13 号
令和 3 年 2 月 2 日
三芳町立三芳中学校
校長 萩原 一夫



■ 三芳中学校・三芳町北永井350 TEL(049-258-0675) FAX(049-259-6491)
HP (<http://www.town.saitama-miyoshi.ed.jp/miyoshi/j/>)

◆ 学校教育目標・「格好いい中学生」

○学ぶ生徒 ○貢献する生徒 ○優しい生徒 ○健康な生徒

“早寝・早起き・朝ご飯”で、“気力・体力・学力”UP!!

現在、東京、神奈川、千葉、埼玉をはじめ11都府県が緊急事態宣言下にあり、不要・不急の外出の自粛や、飲食業の時短営業などが行われています。緊急事態宣言発令から3週間ほどが経ち、幾分、1日当たりの感染者数が減少してきた状況も見られてきました。しかし、依然として新型コロナウイルスの感染者数は増加しており、三芳町でも感染者数の増加が止まらない状況にあります。また、三芳中学校でも、3学期の始業式以降、身体の具合が悪く、学校を休む生徒が増えてきているように感じます。今後も油断することなく、教室の換気や消毒、マスクの着用や、手洗い、うがいなど感染防止対策を徹底して参ります。生徒たちと共に、より一層、感染防止への意識を高め、学校生活を守っていきたいと思います。

さて、最近、夜更かしをしたのか、寝坊して遅刻ぎりぎりの登校や、睡眠不足で授業中にぐったりして集中できていない生徒が増えてきているように感じます。夜更かしの原因は「テレビやゲーム、スマホ、塾や宿題、受験勉強など」様々な理由があると思いますが、夜更かしをすると、朝の目覚めが悪い、食欲がない、思考力が働かない、やる気が出ないなど、学校生活にたくさんの悪影響をもたらすこととなります。

ある大学の調査では、中高生の約7割が学校で眠いと感じているそうです。「遅寝、遅起き、朝ごはん抜き」で、排便もなく、冬眠中のクマのように低体温状態で学校に来ているのが今の子どもたちだそうです。そういった子は、メラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンが朝になっても出ており、寝覚めが悪く、朝食も食べられないし、大便も出ない。体温が上がらず居眠りをして先生に注意される。本人はおもしろくないので、ふてくされ、授業の雰囲気が悪くなる。まさに悪循環になってしまいます。

逆に、体力や学力の高い子どもたちは、早く起き、朝食をしっかり食べているとのことです。1日1回大便が出て、よく運動をする。そして7時間は寝ていることが分かっているそうです。文部科学省の調査でも、しっかり朝ごはんを食べている子どもほど学力調査の点数が高いという結果も出ています。家庭生活という土台の上に学校生活や学習が乗っていることが分かります。

「早寝、早起き、病知らず」「早寝、早起き、朝ごはん」と言われるように、規則正しい生活は、健康の保持・増進や落ち着いた学校生活のためには欠かせないものです。規則正しい生活習慣づくりの第一は「朝食」といわれています。朝しっかり食べれば気力、体力が上がり一日を気持ちよくスタートすることができます。そして、学力の向上にもつながります。

特に、現在のコロナ禍の中、規則正しい生活を心がけ、「早寝・早起き・朝ご飯」で、「気力・体力・学力」を高め、コロナに負けないようにしていきましょう。

<感染予防1>

こまめな手洗い等と咳エチケット

- ①手洗い（登下校後・食事前等）
- ②うがい（のどの乾燥予防）
- ③顔洗い（外出先からの帰宅時）
- ④咳エチケット（マスク着用等）
- ⑤水分補給（乾燥・熱中症対策）

<感染予防2>

「3つの密」を避ける

- ①換気の悪い密閉空間（密閉）
 - ②多数が集まる密集場所（密集）
 - ③間近で会話や発声をする（密接）
密接場面
- ※ 不要・不急の外出は自粛する

<感染予防3>

心身の健康・免疫力の低下防止

- ①3食欠かさずバランスよい食事
- ②規則正しい生活と適切な睡眠
- ③適度な運動（散歩・ランニング等）
- ④友達との会話・交流
（場所・距離・声の大きさ注意）

避難訓練(全学年)

自助・共助

1月7日(木)、第3回避難訓練を実施しました。避難訓練は、火災や地震などの災害の発生を想定して行っていますが、目的は、「避難経路を確認する」ことと「災害が起きたときの基本動作を覚える」ことで、「いざという時に、あわてずに対応できるようにする」ことです。



今回は、地震発生後の火災を想定し「避難経路を限定した形での避難行動」を確認しました。生徒たちは校舎内では落ち着いて行動し、校舎から出ると走って集合、整列し、避難できました。また、避難後の整列・点呼がスムーズにできました。しかし、避難経路を限定しての実施であったため、全体が避難完了するまでに4分05秒かかりました。

災害は、いつ、どんな時に起こるかわかりません。その時の状況を的確に判断し、落ち着いて行動することが大切になります。第一に「自分の身は自分で守る(自助)」という意識。第2に「共に助け合う(共助)」という意識が重要です。さらに中学生ならば、「地域の一員として協力する」という意識も持っていてほしいと考えています。



◆◆2月の主な行事予定◆◆

- 2 (火) 学校朝会
教育相談①
- 3 (水) 教育相談②
- 4 (木) 教育相談③
- 5 (金) 新入生保護者説明会
- 9 (火) 生徒朝会
教育相談④
- 10 (水) 教育相談⑤
- 11 (木) <建国記念の日>
- 15 (月) 県公立高校出願日①
- 16 (火) 県公立高校出願日②
※今年度は原則、2月12日(金)を配達指定日として、学校でまとめて郵送出願します。
- 17 (水) 専門委員会
部活動停止期間開始(～24日)
- 18 (木) 県公立高校志願先変更①
- 19 (金) 県公立高校志願先変更②
- 22 (月) 学年末テスト①
- 23 (火) <天皇誕生日>
- 24 (水) 学年末テスト②
学年・学級の日
- 25 (木) 県公立高校学力検査事前指導
- 26 (金) 県公立高校学力検査(3年)
CRT検査(1, 2年)
安全点検日

三芳中生の頑張り紹介コーナー

◆入間東部地区書き初め展覧会(埼玉県書き初め展覧会)

①三芳町内展

※展覧会は実施せずに審査のみ実施

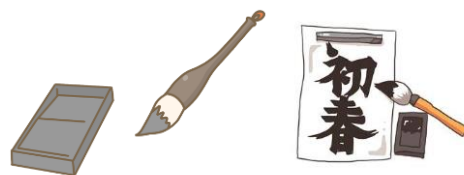
○地区審査期日: 令和3年1月13日

○結果

<入間東部地区展 推薦賞> ※中央展に出品【中央展結果】

久保田和華さん(1-2)【優良賞】・宮崎 絢姫さん(1-4)【優良賞】

久保田美羽さん(3-1)【特選賞】・新山 留那さん(3-4)【優良賞】



<入間東部地区展 特選賞>

堀江 遼太くん(1-1)・福壽 実莉さん(1-2)・新原 葵さん(2-1)・廣田 綾芽さん(2-1)・藤垣 菜々さん(2-1)・
 広瀬 友梨さん(2-2)・畠山 夏帆さん(2-3)・花輪 結衣さん(2-3)・廣瀬ゆかりさん(2-3)・藤原 千遥さん(2-3)・
 毛塚 花実さん(2-4)・鈴木 望桜さん(3-1)・村野 百華さん(3-1)・戸草内美桜さん(3-2)・能登谷百花さん(3-3)・
 木内 楓さん(3-4)・武田 陸くん(3-4)・上原 友吾くん(けやき1・3年)・上岡 利玖くん(けやき1・3年)・
 角井 優姫さん(けやき2・2年)

<入間東部地区展 優良賞>

塩野 愛実さん(1-1)・石川 理恵さん(1-2)・加納 実歩さん(1-2)・黒木 佳乃さん(1-2)・土方 湊さん(1-2)・
 道上 陽菜さん(1-2)・大石 遥斗くん(1-3)・小宮 晴奈さん(1-3)・小山 歩華さん(1-3)・梶田 和佳さん(1-3)・
 羽成 愛扉さん(1-3)・幸坂 実佳さん(1-4)・田貝 紗花さん(1-4)・壺井 音緒さん(1-4)・永沢 杏奈さん(1-4)・
 山田 明加さん(1-4)・島田 美咲さん(2-1)・大島 泰河くん(2-2)・荻島萌々椛さん(2-2)・森川 陽菜さん(2-2)・
 高山 大耀くん(2-4)・今成 愛梨さん(2-4)・君塚 心美さん(2-4)・栗原瑚々奈さん(2-4)・澤里 奏里さん(2-4)・
 長島 圭祐くん(3-1)・石田 唯莉さん(3-1)・渡部 綾菜さん(3-1)・吉川 菜々さん(3-1)・笠井 麻衣さん(3-2)・
 田村 茉麗さん(3-2)・菊池 由璃さん(3-2)・林 穂香さん(3-2)・堀江 優花さん(3-2)・木内 椛さん(3-3)・
 塩野 康太くん(3-4)・宮崎 馨伸くん(3-4)・建部 智輝くん(けやき1・1年)・渡辺 敦哉くん(けやき1・3年)

