

# スクラム

～ 立志・挑戦・感動～

## 浮羽中学校学校通信

第 23 号（9 月 6 日発行）

文責 校長 高倉 満

### □ 睡眠教育のススメ

うきは市子育てと教育を進める集いで、久留米大学医学部神経精神医学講座、内村直尚先生の講演がありました。子どもの睡眠時間と成績や体力との関係、睡眠不足が子どもの行動や発達に影響をすること、不規則な生活による悪影響等について様々な視点からの話がありました。今の小学生・中学生にとって大変参考になる内容でした。中学生としては、7時間の睡眠時間が必要で、23時までには就寝することが必要なことや就寝時間の遅れ（睡眠時間が短い）が生体リズムを乱すこと。今の子ども達に考えて欲しい内容でした。最後に内村先生が言われた「子どもが夜ぐっすり眠るための生活リズム10ヶ条」を紹介します。家庭でもお子さんと確認をして、実行できることを一つでも増やしていきましょう。

- ① 朝一定の時刻（7時まで）に早起し、光を浴びる。  
（休日も平日と同時刻に起きる・遅寝は1～2時間以内）
- ② 朝食を規則正しくとる。
- ③ 昼間～夕方の活動量を増やす。
- ④ 夕食は規則正しく入床（就寝）2～3時間前にはすませる。
- ⑤ 夜（20時以降）はコンビニなど明るい所には外出しない。
- ⑥ 入浴は入床（就寝）1～2時間前に行く。
- ⑦ テレビ、ゲームや携帯メールは入床1時間前はしない。脳への刺激光が睡眠に悪影響を与える。
- ⑧ 寝室は暗くする、間接照明、天井照明よりも目線より低位置のスタンドが理想的
- ⑨ 入床（就寝）は規則正しく、小学生は22～23時（中学生は遅くとも24時）には床に入る。
- ⑩ 健康を保つために必要な睡眠時間を確保する。  
・小学生 8～9時間 ・中学生 7時間以上

また、朝ご飯の重要性についても話されていましたが、食育の講演会等を通して聞いたこともあるとは思いますが、重要な点は朝ご飯を食べないと、○体温が上がらないことで、物事に集中できなくなる○イライラする、だるいなどの心身の不調が起こる○朝食には朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きがある。ということです。実際に朝ご飯を毎日食べている子どもは、全国学習状況調査や体力テストでも正答率や記録が高い傾向にあると言われていています。朝食をしっかり摂りましょう。

### 「福岡県学力調査結果」

	中1国語	中1数学
浮羽中平均正答率	66.0	66.9
県平均正答率	63.2	63.9
県標準化得点	104	105

	中2国語	中2数学
浮羽中平均正答率	52.5	62.3
県平均正答率	52.2	57.1
県標準化得点	100	109

中1の国語では話し合いの内容をとらえる問題が正答率が49%と課題がありました。数学では式と計算、場合の数での正答率が低く、

中2の国語では、漢字を読むや文法・語句に関する知識の内容が低かったため、基礎的な学習のくり返しが必要です。

中2の数学ではどの内容も理解できていましたが、特に一次方程式、空間図形等の正答率が高かったです。中1、中2の国語・数学ともに県平均を超えており、学習理解の定着が確実にできていると思います。早い段階で進路目標を持ち、実現に向けて努力の継続をしていく気持ち（向上心）を大切にしていきたいと思います。

《保護者へのお願いです》 登下校時の送迎については、お願いをしていたように生徒の安全性を考え、東門側の駐車場を利用いただいています。ただ、正門内で生徒を降ろしたり、迎えのために駐車して待機している保護者の方もおられます。特に下校時は正門付近が生徒で混雑しますので危険です。ぜひ、東門側の駐車場をご利用ください。