

自主・自律・活力ある丸中生徒

4月25日に行われた全校集会において、校長から生徒のみなさんにお伝えしたことを、保護者のみなさんにもお伝えしたくて、学校だよりの形でお知らせしました。家庭と学校が連携して、取り組んでいくことで生徒のみなさんが、さらに成長していくと考えております。よろしくお願いします。

規則正しい生活を送ろう！

新年度がスタートし、もう少しで1か月が過ぎようとしています。授業も本格的にスタートし、部活動では1年生も入部し、各種大会も始まっています。そして、もうしばらくで、ゴールデンウィークが始まります。また、5月に入ると、お旅祭り、修学旅行、遠足・校外学習、中間テストと続きます。

さて、みなさんは、この4月の始業式・入学式を機会に、「目標としたこと」「決意したこと」は、継続して続けることができますか？続けられている人は、そのまま継続してください。決意したことを少し実行できなくなっている人は、今日からリ・スタートしてください。

今日は、生活リズムをよくすることの大切さについてお話しします。みなさんは、「早寝・早起・朝ご飯」という言葉をよく知っていると思います。本当に大切なことだと思います。私は、「午後10時30分睡眠・午前5時起床・午前6時朝食」という生活を毎日送っています。

今日は、もう一つ私が成長期の中高生に大切にしてほしいと考えている「3点固定」について説明します。



「3点固定」の重要性！

私が、中学校の頃、担任の先生から、「自分を成長させたかったら、まずは3点固定だ」とよく言われました。3点固定とは、「起床時刻」・「就寝時刻」・「家庭学習開始時刻」を固定するということです。

そこで大切になってくるのが、家庭で規則正しい生活を送ることです。この「3点固定」は生活習慣をよくするということです。

「起床時刻」・「就寝時刻」について

中学生の時期は、身体が大きく成長する年代です。そこで大切なのが、睡眠をしっかり取るということです。

きちんと睡眠をとることができると、『セロトニン』と『メラトニン』というホルモンが分泌されます。『セロトニン』は、『幸福ホルモン』と言われ、『セロトニン』がきちんと分泌されると、「やる気」がでてくると言われています。その『セロトニン』は起きるときに分泌されるため、きちんと睡眠促進ホルモンである『メラトニン』を分泌する必要があります。きちんとした睡眠習慣が生活習慣を作り、学習習慣をつくることができます。

睡眠促進ホルモンである『メラトニン』は午後10時から午前2時の4時間の間に作られるといわれています。午後10時に寝ることができるとベストです。しかし、現実的には難しいと思います。遅くともその日のうちに、眠ることが大切です。そして、朝、太陽が昇る午前6時ごろに起きるのがベストです。

寝るうえでのポイントをひとつご紹介します。それは、「寝る前1時間は、PC・タブレット・スマホなどは見ない」ということです。タブレット・スマホの光は、『メラトニン』を壊すと言われていいます。

「家庭学習開始時刻」について

家庭学習開始時刻が決まっていないと、「もう少しテレビを見てから」「ゲームしてから」「友だちへのメールを書き終わってから」と勉強を後回しにしがちです。そして結局、「もう夜が遅いし、疲れたから勉強はやめよう」「明日やればいいや」と勉強しないまま寝てしまうことになります。

「家庭学習開始の時刻を決めなくちゃいけないのはわかったけど、終了時刻は決めなくていいの？」と思った人もいるでしょう。もちろん、何時まで勉強する、と4つめの固定時刻を決めてもかまいません。家に帰った頃には疲れてしまい、思ったほど勉強できない日もあるでしょう。疲れて集中力が落ちているのに無理に机に向かって漫然と勉強時間だけを積み重ねてもあまり意味はありません。ただし、疲れていても決まった時刻に家庭学習を開始し、できるところまでがんばってみることも大切です。

「自分をコントロールする力」

3点固定の「起床時刻」・「就寝時刻」・「家庭学習開始時刻」はどれも「1日の中で自分の意思で時間を決められることができる」ものです。自分で決められる時刻を固定し、生活を規則正しくすることは、自分自身をコントロールする力の育成につながります。自分自身をコントロールする力は、社会人になって仕事に取り組むようになったときも欠かせない、とても重要な能力だと思っています。

丸内中学校で団体受検することができる検定について

丸内中学校で団体受検することができる各種検定についてご案内します。

生徒を通してすでに案内をしている検定もありますが、積極的な取得をお勧めします。

なお、一度支払った検定料は返金できませんので、申し込む際には、検定日の予定を必ず確認してください。

【英語検定】

	団体受験日	説明等
第1回	6月 2日(金)	・第1回の学校団体受験申込期間は終了しました。 ・令和5年度は、中学校3年生のみ、年間1回検定料を小松市が負担することとなりました(公費受験)。 ※3年生は、2回目以降の受験予定の予備調査を行いました、公費受験を含め、申し込み可能です。
第2回	9月29日(金)	
第3回	1月12日(金)	

【漢字検定】

	団体受験日	説明等
第1回	7月 7日(金)	・第1回学校団体受験申込期間 5月8日(月)～5月26日(金) ※詳細は、近日中に案内があります。
第2回	11月10日(金)	
第3回	2月 9日(金)	



今後不定期にはなりますが、『学校だより』の形で、学校の情報を含めて、保護者のみなさんにお知らせしていきます。今後ともよろしくお願いいたします。

丸内中学校校長 荒木