Color

69色の虹をかけよう

校訓
自主 創造 友愛

学校教育目標
「ふるさとを愛し 未来を切り拓く 生徒の育成」

佐世保市立世知原中学校 学校だより 第6号
令和4年5月20日(金) 校長 野口 昌宏

世知原中HP

がんばりました! 5/15(日)体育大会

体育大会前の水曜日から金曜日まで雨が続きヒヤヒヤしました。5/14(土)の午前中に会場設営を行ったところ、部活動単位や有志で多くの生徒が力を貸してくれました。**気持ちよく動く姿を頼もしく感じながら、**大会の成功を確信しました。

当日は、感染症対策へのご協力、応援ありがとうございました。おかげさまで、予定通りに体育大会を実施することができました。

生徒会長が、体育大会が実施できたことに地域、保護者の皆様へのお礼、支えてもらっている方々への感謝と今後の頑張りの決意を力強く述べました。

限られた時間の中で、実行委員、応援リーダー、ダンス委員を中心に全校生徒で**「今できる精いっぱいの姿」**を見せてくれました。

周囲からの応援を素直に喜び、意気に感じ、ますます応援される世中生であってほしいと思っています。

コロナ禍で制限がある中、頑張ってきた3年生に「思い出の1ページ」をと、3年生保護者卒業委員様の企画・運営で「3年親子競技」を行いました。見ている側もとても楽しみました。

日曜日に体育大会を実施でき、保護者・地域の皆様のたくさんの応援の中で、子どもたちは達成感を味わうことができました。今後も感染症対策を講じながらの学校教育活動になりますが、ご協力、ご支援どうぞよろしくお願いします。

大会後に**全員で校舎をバックに写真を撮影**しました。世中HPのトップページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

裏面に続きます

気になっています・・・睡眠時間 zzz

先日、小児科医の先生の**「子どもの体と心と行動」**という講話を聞く機会がありました。次のようなお話でした。

> **朝起きたときに「お腹がすいた」**という感覚がないなら、それは睡眠不足である。睡眠不足は「頭が痛くなる　食欲が出ない　体がきつくなる　元気が出ない　フラフラする　集中力がなくなる　イライラする」につながる。
>
> 朝起きて太陽の光を浴びることで、「元気ホルモン」や「眠るホルモン」が出る。
>
> 夜のゲームやテレビなどの光は、ホルモンが出なくなり体に悪い。
>
> 日本の10代の子どもたちは、世界一寝不足である。睡眠などの生理的欲求が満たされて初めて、やる気や向上心などの自己実現欲求が出てくる。10代の子どもにおいて、睡眠時間を8．5時間以上にすると、不安や憂うつになるリスクが最も少なくなることも明らかになっている。中学生の勉強等に費やす時間を考えると、まずは、7時間30分以上を目標にしてほしい。

生徒たちと話をしていると、びっくりするぐらい睡眠時間が短い生徒がいます。「なぜ？」とたずねると、「ゲームや YouTube」との答えが多くかえってきます。朝起きたときに**「お腹がすいた」感**があるかどうか、また、**メディアの使い方**について、各ご家庭の話題にしていただきますようお願いします。来週 **5/25(水)、26(木)は、2、3年生の春季実力テスト**がありますが、早めの学習のとりかかりやノーメディアデーの設定など、生活リズムと十分な睡眠時間の確保も目指させてください。

主な行事予定

5/25(水)、26(木)　2、3年生春季実力テスト

5/31(火)　生徒総会

6/7(火)　15時5分～市中学校体育大会選手激励式

都合がつかれる保護者の方は、どうぞご参観ください。

6/8(水)　振替休日【6/11(土)分】

6/11(土)、12(日)、13(月)　佐世保市中学校体育大会

6/22(水)、23(木)、24(金)　第 1 回定期テスト

6/27(月)～7/1(金)　学校開放週間　佐世保市では、6月を「いのちを見つめる強調月間」として、子どもたちの豊かな心の醸成のための取組を行います。本校では、6/27(月)～7/1(金)を学校開放週間とする予定です。詳しくは、後日案内いたします。都合のつかれる時間にお気軽に、ご来校ください。

ＧＷ中のサッカー大会での１コマ

6/14(火)　振替休日【6/12(日)分】

世中ＨＰの「学校紹介」コーナーに「令和４年度　年間行事予定」を掲載しています。
現時点での予定で、今後の変更等が出てくると思います。ご了承ください。