



「みのりある学び」と

「さわやかな仲間」は

「最適な環境」から



三朝町立三朝中学校 学校だより

令和7年7月23日 No.7

文:山下有司

【快眠生活の夏休みを！】

明日からの34日間の夏季休業に入りますが、生徒一人ひとりにとって実り大きい長期休業になることを願っています。

夏休みになると、毎日登校して学習・部活動等の学校生活を送っていた1学期とは違い、自分で計画を立てて日々を過ごしていくことになります。生活リズムが安定せず、心と体の健康バランスを崩しやすくなるので、適切な「休養」をとり疲労やストレスをためずに解消させることが必要です。休養の基本は睡眠なのです。

<睡眠の効果>

- ①心と体の疲労回復 ②免疫力の回復
- ③記憶の整理・定着 ④脳の老廃物の排出
- ⑤成長ホルモンの分泌

<こんな一日に>

朝⇒毎日同じ時刻に起きて太陽の光を浴び、朝食をしっかりとる。「休日はゆっくり寝たい」という時も、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさない。

昼⇒長時間の座りっぱなしを避け、60分以上は体を動かす。体を動かして得られる心地よい疲れは、眠りにつきやすくなる。

夜⇒食事は寝る3時間前までに済ませておくのが理想。寝る1～2時間前までの入浴が睡眠には効果的で、決まった時刻に寝る。

<これはNG>

①休日の「寝だめ」

「寝だめ」のために休日の起床時刻が大きく遅れると、体が「時差ぼけ」の状態になり、倦怠感や集中力の低下につながります。

②寝室のスマホ

夜更かしをしやすく、朝寝坊の要因にもなります。ブルーライトなどの明るい光は、睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げます。

★質の良い睡眠を得るためには、悪い習慣を改善し、良い習慣に変えていくことが大切です。少しの心がけで変えることができるのです

【メリサ先生、お世話になりました】



三朝町国際交流員メリサ・クリソンさんが、7月末で任期を終えて帰国されることになりました。

6月末の「送別会」では、昨年度のフランス交流団でお世話になった生徒からの

色紙メッセージが送られ、「似顔絵がそっくりで、いい思い出になります」と、メリサ先生は喜んでおられました。

また、7月16日には最後のあいさつに三朝中学校を訪問され、「色紙のメッセージはとてもうれしかった。皆さんと会えなくなるのは寂しいです。三朝町のことは一生忘れません」と感謝を述べられました。



8月より新しい国際交流員さんを迎え、10月のフランス訪問には同行していただきます。

【お知らせ】

①学校閉庁日

8月12日（火）～15日（金）を学校閉庁日とします。緊急の連絡の場合は、三朝町教育委員会 43-3510 へお願いします。

②PTA 小中合同奉仕作業

8月31日（日）7:00～8:00
集合場所：旧三朝小学校職員玄関
参加対象：5月に参加いただけなかった家庭

③秋季大運動会

9月13日（土）8:00～11:00
場所：旧三朝小学校グラウンド
熱中症対策のために、開始時刻を繰り上げました。保護者・家族観覧場所は、地域・集落・学年割当やテント設営（個人テントも含む）は行いません。



租税教室



高校説明会



「いじめ撲滅宣言」全校集会



21世紀を生き抜く中学生講演会



MMR「第1話」



県立美術館での美術の授業



卒業アルバム 個人写真撮影



MMR「第2話」

