



みささ

「みのりある学び」と

「さわやかな仲間」は

「さいてきな環境」と

「地域のつながり」で

令和 8 年 7 月 2 4 日 No. 8

三朝町立三朝中学校 学校だより

文：山下有司



## 「時間割のない 38 日間」をデザインしよう！

明日より 38 日間の夏季休業に入ります。学校生活では「生活時程表」や「時間割」があり、時計を見ながら行動していました。しかし、夏休み中は家庭で過ごすことが多くなり、「生活時程表」や「時間割」はありません。だからこそ、自分で自分をコントロールする力が試される 38 日間でもあります。生活リズムを崩さずに充実した夏休みを過ごすための『三つのスイッチ』を意識してみてもうかがいましょう。



### ①【朝のスイッチ】⇒休日も「起床時刻」を変えない。

寝る時刻が少し遅くなってしまっても、起床時刻は平日と同じにする。「朝の日光」を浴びることで、脳と体が目覚めて昼間の活動が充実し、夜の質の良い睡眠につながります。

### ②【昼のスイッチ】⇒「マスト（やるべきこと）タイム」を設定する。

涼しい午前中のうちに、課題や自主学習など「今日絶対にやること」を終わらせておくと、午後の自由時間が楽しく感じられると思います。午前中に部活動等がある人は、夕方までに「マストタイム」を設定し、夜はリラックスできるようにする。

### ③【夜のスイッチ】⇒就寝 30 分前の「画面オフ」

スマホやタブレット、ゲームの光は脳を興奮させます。1 学期にも「メディアルールアンケート」を実施しましたが、夜のデジタル機器の使用について、この機会にご家庭でも話し合ってみてください。

自由な時間が増える夏休み。夜更かしをしてお昼近くまで寝て、ゲーム三昧の日々……。楽しい日々ようですが、実は、脳や体にとっては「時差ぼけ」を引き起こしているのと同じ。とても疲れがたまり、体もだるく感じてしまいます。楽しみな夏休みが、つまらないものになってしまいます。そうならないように、自分で自分をコントロールできる力をつけてください。

## 健闘！県総体



7 月 18 日・19 日に県総体が行われ、ソフトテニス部、女子バスケットボール部、陸上競技部が出場しました。中部地区・三朝中学校代表として堂々と戦ってきました。

陸上競技部は、上位 3 位までに入賞した 5 名が中国大会出場、2 名が全国大会に出場することになりました。暑い中での競技となりますが、代表選手としての自覚を持ち、力を出し切ってほしいと思います。

中国中学陸上競技選手権大会 8/7(土)～8 日(日)  
ヤマタスポーツパーク(鳥取市)

全日本中学校陸上競技選手権大会 8/20(木)～23(日)  
維新みらいふスタジアム(山口県・山口市)



