

やまなみ

御船中 学校だより



第6号 令和6年 9月24日
文責：校長 福永 純一

睡眠足りていますか？

約2か月にも及んだ猛暑日が終わりに近づき、ようやく秋らしい気候になってきました。

2学期が始まって3週間が過ぎ、生徒たちは合唱コンクールに向け、朝や放課後の練習を頑張っているところです。

さて、週末、石川県の能登地方で起こった豪雨災害は、悲惨な状況になっています。元日の大地震で被災し、仮設住宅にやっと入れたと思ったら浸水被害。インタビューに答えていた人たちは、「もう心が折れました。」とおっしゃっていました。もともと日本海側の能登地方は、冬に雪は降るけれど、夏の降水量は多いところではありません。しかし、気象予報士の話によると、近年の地球温暖化の影響で日本近海の海水温度が上がり、日本が熱帯化しているのです。いつ、どこで線状降水帯が発生してもおかしくない状況だそうです。気候1つをとっても、今後は予測困難な時代になっていくと感じています。10年後の気候はどうなっているのでしょうか？心配になります。

そんな中、日本中に元気を与えているのが、ロサンゼルスDJアスの大谷翔平選手と、先日の大相撲秋場所で優勝した石川県出身の大の里関です。大谷選手は、身長193cm、体重93kgの恵まれた体格で、MLB史上初の1シーズン50ホームラン、50盗塁の大記録を作りました。大の里関は、身長192cm、体重182kgという素晴らしい体格で、初土俵から所要9場所という史上最速記録で大関昇進を決めました。

この2人には、共通して大切にしていることがあります。それは、リカバリー（疲労の回復）です。リカバリーに一番大切なのは睡眠です。大谷選手は、試合後に10時間以上の質のよい睡眠をとっているそうです。皆さんはどうですか？睡眠時間は足りていますか？朝から眠そうな顔をして校門を通っている人も多く見られます。夜遅くまでゲームやスマホをいじっている人はいませんか？中学生の理想の睡眠時間は8～10時間だそうです。昔から「寝る子は育つ」と言われます。「早寝、早起き、朝ごはん」で、毎日を元気に過ごしましょう。

2年生職場体験学習終了

9月10・11日（火・水）の2日間、2年生の職場体験学習を実施しました。町内外の約60の事業所にご協力をいただき、有意義な学習を行うことができました。

生徒たちは、学校では見ることのない生き生きとした表情で、慣れない作業を一生懸命頑張っていました。生徒の感想の中には、「働くことの大変さが分かった。」「きつかったけど、お客さんに喜んでもらえてうれしかった。」などがあり、働くことへの理解が深まったようでした。今回の経験を、日常生活に生かしてほしいと思います。



10月の主な行事予定

- 7日（月） 郡駅伝大会試走
- 8日（火） 夢輝き！教育講演会
- 11日（金） 郡中学校駅伝大会
- 16日（水） 学習成果発表会
- 18日（金） 郡中学校音楽会
- 22・23日（火・水） 3年生実力テスト
- 28日（月） 生徒集会
- 29日（火） 委員会活動
- 29・30日（火・水） 3年生県共通テスト