

鶴城中だより

文責
校長 田上明利
No. 5

早寝 早起き 朝「飯」は、 基本的な生活習慣の肝です。

規則正しい生活習慣を

下の資料は、熊本県教育委員会が作成した親の学びプログラムを活用した講座で使用した資料の一部です。ご覧になったことがあるでしょうか。
子どもたちが健康に成長していくために、適切な生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところで、最近の子どもたち

誇り、感謝、克己、 そして、有終の美を！

中体連大会を前に、去る6月20日に鶴城中として最後の推戴式を行いました。
推戴式の激励の言葉として、最後の鶴城中生徒としての「誇り」を持って、これまでお世話になったすべての方々へ「感謝」の心で、「克己」心をもって試合に臨み、結果として有終の美を飾るよう話を

しました。また、本校PTAからは飲み物を、そして、統合する山鹿中学校応援団「さくら会」の皆様からは、メッセージ付きの花瓶をいただきました。さらに、本校の春田教諭が激励のパネルを制作し披露しました。
そして、6月23、24日山鹿市中学校総合体育大会夏季大会(中体連)

◎ 規則正しい生活習慣を身に付けさせましょう！

生活リズムを整えることは、心と身体を健康にし、社会性をよくみず！
基本的な生活習慣の中で、睡眠と食事は特に大事です！

早寝早起きはなぜ大切なのですか？
私たちの身体は、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳が目覚めます。睡眠不足や不規則な睡眠は、「イライラする」「無表情になる」「攻撃性が高まる」など、子どもに影響を与えることがあります。

豆知識
体内時計は25時間だから、毎日24時間にリセットするんだよ。
成長に必要なホルモンの分泌には周期があり、適切な時刻に眠ることは、子どもの健康やかな成長のためにとても大切です。

朝食は、どうして大切なのですか？
朝食をとると体温が上昇して、身体は一日の活動の準備ができます。そして、寝ている間に失ったエネルギーを補給し、脳が活性化します。午前中の活動エネルギーとして、朝食はなくてはならないものです。

寝ている間もエネルギーや栄養素は少なくなっているんだよ。
便秘の予防にもなるのです。

朝食は一日の活力になる大切なものなのね！

よい睡眠習慣と望ましい食習慣の形成は、心の安定・身体の発達成長・学力の向上にも影響するのです。

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。このような状況を見ると

が行われました。

開会式では、パネルとともに本校の生徒は堂々たる行進をしました。そして、開会式の最後に、剣道部主将の森本君と女子ソフトテニス部主将手島さんが会場全体を感動させるすばらしい選手宣誓をしてくださいました。お誉めの言葉をたくさんいただきました。

さて、競技の結果については、男子ソフトテニス部と女子剣道部が準優勝という



結果でした。7月21、22日の県大会には男子ソフトテニス部個人戦準優勝の北原・江藤ペア、同3位の塚本・大坪ペアが、剣道一年男子個人準優勝の西川君が出場する事になりました。県大会での健闘を期待しています。

堂々たる入場行進



感動的な選手宣誓

家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取組が重要な課題となりました。
そこで、平成十八年から「早寝早起き朝ごはん」運動が全国的な運動として始まりました。
近年では、スマホやタブレット等インターネットの普及により、昼夜問わずゲームやネット上の動画に興じる青少年も増加し、早寝・早起き、朝ごはんのいずれも実践でき

よらじゅと鶴城中へ

いない子どもたちが多くいます。本校の生徒も例外ではないように感じます。中学生は、思春期に入りなかなか親のいうことを聞かず、いったん乱れた生活を理想とする生活習慣に戻すのはかなりたいへんではないかと思

6月25日から7月20日まで、「体験入学」ということで、二年生に本田遥菜さんが来られることになりました。本田さんは、現在、モンゴルのウランバートル市にお住まいですが、夏休みのため鶴城中校区にお住まいの祖母宅に帰省しているそうです。
本校の生徒にとってもよい交流の機会になると思います。どうぞ、よろしくお願いします。
