

# HACHI

令和5年12月5日  
八代市立第八中学校  
学校だより第16号  
文責：校長



Harmony (調和)・Action (行動)・Challenge (挑戦)・Happiness (幸福)・Innovation (創造・革新)

## 睡眠の大切さ ～光環境を見直す～

11月29日(水)は2学期の授業参観を行いました。1年生は家庭科で食品・栄養素、2年生は美術で水墨画、3年生は学活で進路に関する学習でした。いかがだったでしょうか。

授業参観の後は地域学校保健委員会を開催、健康診断や体力テストの結果を報告しました。続いて、「光環境について～みんなを取り巻く光～」という演題で上土井クリニックの上土井貴子先生から講話をしていただきました。昨今課題となっている「睡眠」について、「眠りの仕組みと起きる仕組み」「光の環境を見直し、健康で強い体の時計をつくること」「緊張と弛緩、集中する時間とぼんやりする時間をつくること」など、医学的見地から多くの示唆を与えていただきました。講話では可愛い動物の写真や関心の高い話題を交えていただき、生徒も最後まで興味を持って話を聴くことができました。

保護者の方々の感想には、「スマホやタブレットは大人の管理が必要だと感じました。」「テレビやゲームについて、子供には理由も含めて話して聞かせたいと思います。」「自分自身もそうですが、子供たちに教える身として、とてもためになりました。」「朝、どう過ごすかがとても重要だと分かりました。人工の光と上手に付き合う姿をまずは大人から見せていけたらと思います。」「子供だけでなく、親にも当てはまる内容ばかりでした。親子で環境を見直すよい機会となりました。」「興味深い講演をありがとうございました。ぼんやりする時間、自分を好きになること等、心が温まりました。本当に有難うございました。」など、感謝のコメントがたくさんありました。最後に「思春期から青年期に成長していく中で『自分らしさ』を見つけていってください。」「光環境を見直すためには自分自身で『どうしたらできるか』を考えていきましょう。」というメッセージもありました。当日、講話を聴くことができなかった保護者の方はお子さんからどんな話だったか尋ねられてみてください。



## クリーン作戦 ～宮地をきれいに～

妙見祭の翌日、11月24日(金)は生徒会の呼びかけで「クリーン作戦」を実施、朝の登校途中にゴミを拾ってきてもらいました。燃えるゴミはもちろん、空き缶やペットボトルなどをたくさん拾ってきてくれ、準備していたゴミ袋があっという間にいっぱいになりました。心ないポイ捨てに少し悲しくなりましたが、八中生のボランティア精神で地域がきれいになったと思うと嬉しくなりました。また、八中生の環境やゴミに対する意識が高まったのではないかと期待します。「ゴミは落ちていませんでした。」と言ってくれる日がくることを切に願います。



## 芋掘り ～大収穫でした～

天候等の影響で延期になっていた「芋掘り」を11月27日(月)に行いました。6月下旬に更生保護女性会の方々と朝のボランティアで植えた芋苗が立派に育ち、大きな薩摩芋がたくさん収穫できました。お手伝いをしてくれた皆さん、有難うございました。収穫した芋は12月12日(火)に計画している「郷土料理教室」で調理する予定です。

