

中体連まで1ヶ月

八代中体連総体が近づいてきました。
6月7日(金)に抽選会が行われ、いよいよ対戦相手が決まります。6月22日(土)23日(日)に開催される競技がほとんどですので、大会まで1ヶ月となりました。(サッカーと野球は15日に先行実施されます。)

先日行われた卓球の県大会では、団体戦で男子が優勝、女子が準優勝になりました。また、野球が城南大会で準優勝の成績を収めています。他の部活動も、一中の代表として納得のいく結果が出せるよう日々の練習を頑張っていきましょう。

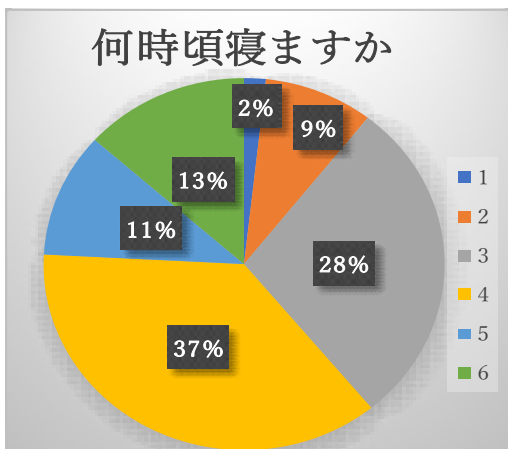
各部の練習の様子を見ていると、1年生が関わったことで活気づいているように感じます。これから、徐々に暑くなってきますので、怪我や熱中症に気をつけて頑張ってもらいたいと思います。

今後、中体連の抱負などをキャプテンに聞いて中体連特集号を出す予定です。また、校内にも特設の中体連応援コーナーを作りたいと考えています。楽しみにしてください。



生活習慣の見直しを

5月8日(水)、1・2年生を対象にi-checkを実施しました。i-checkは学校や家庭での生活に関する質問に答えるアンケート調査です。
3年生は4月の全国学力調査の時に同様のものをインターネット経由で回答しています。1・2年生については、八代市が独自で行っているもので、93の質問について回答を行いました。今回の調査で課題がいろいろと見えてきましたので、その中の2点を取り上げます。(3年生のデータは後日送られてくるため、今回は1・2年生のデータになります。)



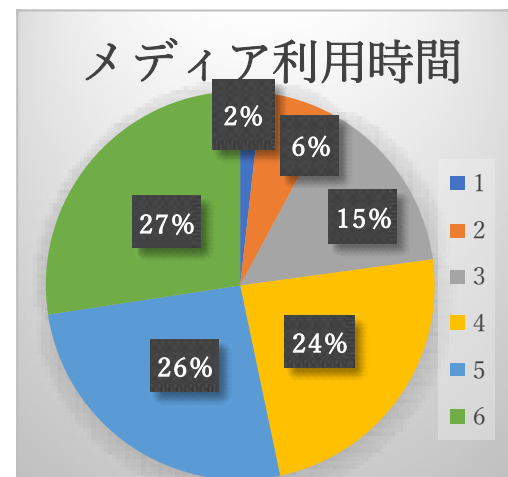
【質問81】平日は何時頃寝ますか

- ①9時前 ②9時頃 ③10時頃 ④11時頃 ⑤12時頃 ⑥12時過ぎ

12時過ぎに寝ている人が13%、12時頃を含めると24%の人が深夜まで起きていることがわかります。ちなみに、小学生では9~12時間、中・高校生では8~10時間の睡眠時間が好ましいと言われています。

睡眠時間が短いと『学力が低下する』『イライラ感が強くなる』そうです。また、『太りやすくなる』『身長が伸びなくなる』『ニキビが増える』とも言われています。

そんなに寝ると勉強時間が足りないかと心配する人もいそうですが、寝ている間にその日に学習したことを脳が整理しているそうですので、マイナスにはなりません。しっかり眠って、翌日、快適な1日を過ごす方が得策だと言えます。



【質問83】平日一日どれくらいの時間テレビや動画を見たり、インターネットを使ったり、ゲームをしたりしますか。

- ①全くしない ②30分位 ③1時間位 ④2時間位 ⑤3時間位 ⑥4時間以上

なんと4時間以上が27%もいます。3時間以上をあわせると53%です。

この結果を見ると、ご飯やお風呂の時間以外、ほぼメディアに支配されているのではないかと思います。『平日、家でどのくらい勉強しますか』という質問に対して「全くしない」という人が13%もいましたが、確かに、4時間以上メディアに時間を費やしていれば、そうなるだろうと思います。

メディアを利用する時間を減らすことで睡眠時間をしっかりと確保し、日々の学校生活が充実するよう各家庭での見守りをよろしく願います。