

カリヨンの丘

Hill of Carillon

『自立し、自ら将来を
切り拓ける生徒の育成』

2023・11・30 (Thu) NO.8

十分な睡眠で感染症予防を！

養護教諭 石川 路 香

感染症の流行しやすい季節になりました。健康に過ごすためには手洗いうがいの感染対策をし、基本である3原則、食事・運動・睡眠（休養）の「質」が大切です。今回は「睡眠」についてお話します。

●睡眠の効果

睡眠には、細菌やウィルスに対する抵抗力（自然免疫）を強くする効果があります。病気になると普段より眠くなったり、寝ても寝足りない感覚になったりしたことはありませんか？

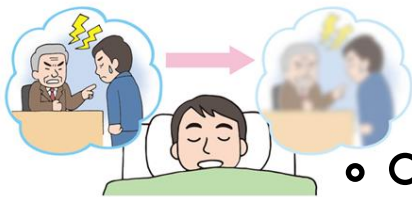
その症状は、身体が細菌やウィルスに勝とうとして引き起こしているそうです。

傷ついた細胞の修復や疲労の回復（細菌やウィルスに対する抵抗力）を司る成長ホルモンは、深い眠りであるノンレム睡眠の時に分泌されます。そのため、病気になると身体はノンレム睡眠を求めて、無意識にたくさん眠ってしまうというわけです。つまり、十分な睡眠が得られないと抵抗力が低下し病気になりやすい身体となり、予防接種を受けても、本来期待される効果を得ることが出来ないと言われています。また、ある調査によると睡眠が短いほど感染症の発症が高くなるということがわかっています。

●睡眠とメンタルヘルス

十分な睡眠がとれずに疲れがたまると、ストレスにも弱くなってしまいます。

ストレスを感じると、ストレスに対応するために副腎からコルチゾールなどのホルモンを分泌します。コルチゾールは睡眠中にも分泌されますが、睡眠不足が続き、睡眠中に分泌されるコルチゾールの量が少なくなりすぎると日中のストレスの影響をより受けやすくなることがわかっています。



睡眠は、不必要な記憶を消したり薄くしたりして精神的ストレスを消去します。

●睡眠と子どもの成長

十分な睡眠が子どもの体をつくり、学習した記憶を整理してしっかり定着させるのに欠かせません。

（学力を高めるためには「学習＋睡眠」の繰り返し大切です）

睡眠不足は運動の成績を下げることにともながり、けがのリスクも上昇します。免疫機能の低下で風邪をひきやすくなったり、太りやすくなったり、気分が落ち込みやすくなったりと、睡眠不足の影響は多岐にわたります。

●早寝早起きではなく、「早起き早寝」

人は、朝に太陽の光を浴びた14～15時間後に眠気を誘うホルモン「メラトニン」が分泌されることから、しっかりと睡眠をとるためには早起きから実践し、早く寝ることが大切です。睡眠の満足度が低下すると、憂鬱な気持ちになる「抑うつ度」が高まるという相関関係があるそうです。

保護者のみなさん、お子さんの睡眠時間を確保するために家庭での時間の使い方、「やるべきことは何か」「使える時間はいつか」「いつ何をやるか」についてお子さんと一緒に考えていただけたらと思います。毎日元気に過ごすために、しっかりと睡眠をとり感染症にかかりにくい心と身体をつくりましょう！

「全国学力・学習状況調査」の結果から・・・

今年度は、「国語」、「数学」、「英語」の3教科で実施されました。

(本校の平均正答率は全国平均と比べて、国語+11、数学+49、英語+25.4でした)

各教科の傾向と、生徒質問紙について概略をお知らせいたします。

国語… 「話すこと・聞くこと」「読むこと」「書くこと」の領域では、基礎基本が十分定着している。しかし、言葉の特徴や使い方に関する事項や情報の扱い方に関する事項に関する問題に課題が見られた。特に、短答式の問題では、二つの文章に共通する表現の効果を説明したものとして適切なものを選択する問題にも難点が見られた。今後は一問一答式の学習活動や、漢字の小テストの場面などを設定するようにし、スピーディーな知識の出し入れに慣れさせたい。

数学… 毎時間、前時の復習を2分程度の小テストを行うことや本時のまとめを振り返りシートを活用することで理解度を把握しており、基礎基本は概ね定着している。また、自分の考えを式だけではなく、表・グラフ・図などを用いながら、相手に伝える取組も成果として表れたと思われる。本校は、少人数であるがゆえに、多様な考え方に触れる機会が少なく、多面的多角的にアプローチするのが難しいので、生徒自身から多くの考え方や見方を引き出し、柔軟な発想を持ち合わせた取組をしていきたい。



英語… 基本的な知識は概ね身につけており、短い文章であれば必要な情報を正確に聞き取ったり、読み取ったりすることができている。単語テストや単元テストを計画的に実施しており、生徒自身が継続的に反復学習に取り組んでいる成果といえる。一方、ある程度まとまりのある英文になると必要な情報を聞き取って要約したり、自身の知識を生かして与えられた話題についてまとまりのある文章を書くことにも課題が見られる。今後は、「聞くこと」については、リスニングポイントを与えて要点に絞って聞くことを意識させ、「書くこと」については、まず自分の考えを整理して書かせた後、モデル文を提示したり教師やALTとやり取りを通して、表現の幅を広げていきたい。

生徒質問紙… 生活習慣には特に問題はなく、スマホやパソコン使用時間の自己管理はできている。基礎学力は定着しており、発展的な高いレベルの授業展開も実践されている。将来のビジョンをきちんともち、自己実現のために努力を継続させていきたい。

先輩から後輩へ！書記局バトンタッチ



11月2日には、立会演説会、7日には認証式、そして11日には生徒総会が行われました。立会演説会では、会長候補に中村咲来さん、副会長候補に根本星南さんが立候補して、全校生徒の拍手によって承認されました。中村会長は、「学校を笑顔にしたいし、自分も変

えたい」、根本副会長からは、「笑顔あふれる活気のある学校にしたい」と力強く抱負を語りました。生徒総会では、令和4年度の後期から令和5年度前期までの活動の反省や今後の活動計画が示されました。ここまで生徒会長として生徒会活動を引っ張ってくれた小川源粹前会長から、これからの生徒会活動を担う中村咲来会長へ「バトン」が引き継がれました。会場からは今まで活躍してくれた小川前会長に感謝の気持ちで大きな拍手が送られました。石別中学校は生徒の人数が少ない学校ですが、これからは、1、2年生が中学校の「顔」となってより一層盛り上げていってください。



12月の主な行事予定 インフルエンザ流行中、感染症予防対策の徹底をお願いします。

1 (金)	安全点検日、二者・三者面談この日から、ALT来校	12 (火)	ランチタイム
2 (土)	北斗市PTA連合会研究大会 (9:30～)	14 (木)	JOI交流 (おしま学園分校との交流会)
5 (火)	全校集会、スクールカウンセラー来校	15 (金)	思春期教室、ALT来校
6 (水)	二者・三者面談この日まで	17 (日)	トラピスト並木道ライトアップ開始 (～24日)
7 (木)	チャレンジテスト①	22 (金)	大掃除、終業式
8 (金)	チャレンジテスト②	23 (土)	冬季休業この日から (～1月16日)
9 (土)	石別ふれあい餅つき祭り (住民センター)	26 (火)	冬期講習会① (8:30～10:00)
11 (月)	租税教室 (全学年)	27 (水)	オープンスクール (8:40～10:00)

※12月29日～1月3日まで「学校閉庁日」となります。

次回の資源回収は12月28日です！