



**NEW!!** <学校教育目標>  
 ○柔軟な発想を生かし 自ら進んで学び続けよう  
 ○あたたかな心もち 他と協働して高め合おう  
 ○力強く大地をふみしめ 真の健康を追求しよう  
 <重点教育目標>  
**“個性を磨き、ジリツ的・協働的に  
 自己実現へ向かう力の育成”**

## 生活習慣を考える 校長 小林 和規

冬の足音が感じられる頃となってきました。今年は、気温の寒暖差が大きく、登下校の生徒の服装も、まだ冬モードになっていない生徒も少なくないです。今のところ、学校ではインフルエンザが流行っており、体調管理のためにも気温状況を見ながら、防寒対策や手洗いやうがいを行っていただければと思います。

さて、健康に過ごすために必要なことは、【食事】【睡眠】【運動】が必要といわれています。特に、子どもの成長には、睡眠の質が大事といわれています。近年、子どもたちの睡眠時間は減少傾向であるとの調査報告が出ております。その原因は、ゲームやスマホなどによって、睡眠時間の確保ができていないことが分かっています。下記の表は、ある研究機関での調査結果となっております。

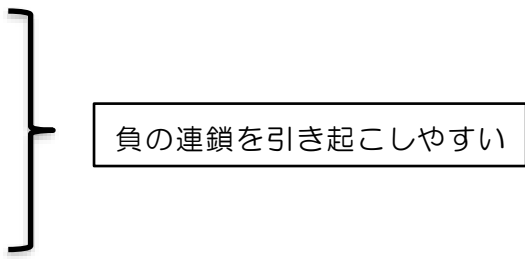
【表1】

学年	平日睡眠時間	休日睡眠時間	平日・休日差	8時間未満	7時間未満	6時間未満
中学1年生	8.09時間	8.81時間	0.72時間	41.9%	7.7%	1.7%
中学2年生	7.90時間	8.60時間	0.70時間	51.1%	8.5%	0.9%
中学3年生	7.63時間	8.37時間	0.74時間	64.6%	19.5%	5.0%

【表1】からもわかるように、学年が上がるにつれて、平日の睡眠時間が短くなっています。全国学力学習状況調査の生徒質問紙においても、子どもの起床時刻が年々遅くなり、1970年頃と比べても、睡眠時間が1時間近くも短くなっているようです。睡眠不足は、体の成長、学力、そして心の健康に幅広く影響することはわかっています。

特に、課題とされていることは、

- 【身体面】
  - ・短い睡眠が肥満のリスクとなることもある
- 【認知面】
  - ・成績が低下することもある
- 【精神面】
  - ・日中の居眠りやイライラ、不安、抑うつ傾向となることもある



こうしたことが、朝の起床困難や学校生活への適応不良につながる可能性もあります。全国学力調査においても、中学生の30%が、「朝すぐに起きることができない」と回答しており、これが遅刻や欠席の増加、ひいては不登校のリスク要因となることが懸念されています。今後、特に注意していかなくてはならないことは、クラブチームの練習や塾で帰宅が遅くなる子どもたちです。こうした子どもたちは、休日に起床が遅くなり、結果として「寝だめ」の傾向がみられて、生活リズムをコントロールできなくなってくる要因もあるといわれています。

※【寝だめ】＝「社会的時差ぼけ(ソーシャルジェットラグ:SJT)」といわれることがわかってきました。具体的には、体内時計に基づく自然な睡眠・覚醒リズムと、学校や社会生活で求められている起床・就寝時刻とのずれによって、海外旅行した際などの時差ぼけに類似した状態が生じる現象であり、平日と休日の睡眠時間の差を表します

この調査で中学生の睡眠実態における学年の課題が明確となっております。中学生の睡眠不足の深刻化は、身体的・精神的健康への長期的影響、学業成績への悪影響、不登校リスクの増加など問題視されています。子どもたちの健やかな成長のためにも、生活習慣リズムの確立に向けて、ご家庭におきましても取り組んでいただければと思います。

●**臥牛ライオンズクラブ杯1年生大会(バスケットボール)**

男子の部 **準優勝** 浜分中学校  
 女子の部 **第3位** 青柳・浜分中学校

●**U-15フットサル大会函館地区予選(サッカー)**

FC北斗市A 2敗1分 予選4位敗退  
 FC北斗市B 1勝3敗 予選5位敗退

●**「こどもまんなか」絵画コンクール2025**

中学生の部 特別賞 3年D組 小笠原仁衣菜

●**第92回全国書画展覧会**

特選 2年C組 輪島 碧海  
 金賞 1年ほくと 佐藤 美咲  
 銀賞 3年B組 上村 花那

●**令和7年度北海道「防火・防災に関する」作品コンクール**

中学生の部 佳作 3年D組 工藤 ここな

●**緑化活動啓発作品コンクール(ポスター-中学校の部)**

最優秀賞(北海道教育長賞) 3年A組 田澤 優海

**先生達も授業力向上のために学んでいます**



11月は先生方の研修の機会が多くあり、授業を公開したり、見合ったりして、自らの授業改善に生かしています。生徒の皆さんはいつも以上に一生懸命取り組んでいました。



しわす  
師走

**December**

日(曜)	《主な行事等》	日(曜)	《主な行事等》
2日(火)	校内推薦委員会	12日(金)	推薦生徒認定式
3日(水)	放課後マラソン 教科相談(3年) 専門委員長会議 フッ化物洗口	13日(土)	土曜プログラム(スポーツFes.1年ほくと)
4日(木)	CRT(1,2年)	18日(木)	<b>スクールカウンセラー来校日</b>
5日(金)	新入生体験入学	19日(金)	生徒会主催集会 縦割りの道徳
6日(土)	<b>数学検定(9:00~)</b> <b>北斗市PTA連合会研究大会兼教育講演会</b> ~かなでーる 10:00	24日(水)	<b>2学期終業式</b>
8日(月)	Hama なび day	25日(木)	長期休業中学習会① 冬季休業~1月18日
10日(水)	学年末テスト(3年) フッ化物洗口	26日(金)	長期休業中学習会②
11日(木)	学年末テスト(3年) 租税教室(3年)	29日(月)	学校閉庁期間~1月3日