



1年を終え、年を越し、 また新しい1年に向かって！

いよいよ年末年始で年をまたぐ冬季休業に入ります。前号の通信で載せましたが、お手伝いで忙しくなる人、進路に向かって学習で机に向かう人、何もすることがなくごろごろと過ごす人、それぞれだと思いますが、締めくくりの3学期と新年を迎えるにあたり、毎日の規則正しい生活習慣を見直しましょう。

早寝早起き、夜更かしダメ、など具体的なことも言いつつ規則正しい生活リズムの確立に向けていろいろ言われていますが、なかなか難しい課題でもあります。これが崩れることで毎日の生活基盤が崩れ、様々なことに影響するわけですから大切なところです。そこで今回は、**起床と睡眠**についてお話します。



朝起きたら 「朝の太陽の光を浴びる」ということです。人はメラトニンという脳

内物質が分泌されると眠くなります。メラトニンは朝起きて太陽の光を浴びると分泌される、セロトニンという脳内物質を材料に作られます。そして、メラトニンの分泌は、太陽の光を浴びた約 14 時間後（例えば朝 7 時起床だと夜 9 時）から始まり（＝眠くなる）、翌朝、太陽の光を浴びると分泌が止まるそうです（＝目が覚める）。

つまり「朝起きて太陽の光を浴びる」ことで、夜に眠くなり、朝には目が覚めるという生活リズムが作られるのです。ですから、「寝る／起きる」の生活リズムを整えるには、まずは「朝きちんと目を覚まして太陽の光を浴びること」が大切なんですね。（人間の体のメカニズムはすごい！）



睡眠については 近年、スマホやゲームなどで夜更かしが当たり前になり、十分

な睡眠をとれていない人が少なくありません。ひどくなると夜寝られず、昼間に眠たくなります。一種の睡眠障害の傾向といえます。その原因はいくつかありますが、「起床時間が一定しない」などは原因の一つです。平日と休日や長期休みでは起床時間が一定でない状態です。

特に気になる原因の一つが「入眠前の興奮状態（テレビやスマホ、遊び）」だそうです。太陽光だけでなく、テレビやスマホなどの光でも、光を浴びるとメラトニンの分泌量が減って目が覚めます。また、音の刺激や寝る前におもちゃなどで遊ぶことも、交感神経を興奮させ、寝つきが悪くなるそうです。就寝の 2～3 時間前にはテレビなどは消して部屋を暗くし、音やその他の刺激も避けて眠る状況を作るのがベストのようです。

和太鼓教室 12 月 6 日(水)

1 年生と 2 年生は今年も「疾風(かぜ)」のメンバーのみなさんと楽しく充実した時を過ごしました。1 年生は初めて叩く和太鼓に興味津々。チームリーダーの辻さんは、「2 年生の成長ぶりが素晴らしい！上達している！」と褒めていただきました。



全校人権講話「ウルトラマンと沖縄県」 12月8日(金)

河南中人権週間のまとめとして、彦根市からウルトラマン研究家の山田孝先生に来ていただき、人権講話を聴きました。「ウルトラセブンと沖縄県」という題で、前半は懐かしのウルトラセブンの動画「ノンマルトの使者」を視聴しました。なるほど、セブンが勝った後にも心から喜べない「何か」がありました。先生は「違和感を持ったときに裏を探る姿勢を持つことが人権感覚を身に付ける一歩になる」と語られました。なぜそう感じるのか、それを考えることが人権学習なのですね。



全校非行防止教室
(米原警察署と
ZOOM)

1 年家庭科手縫い補助ボランティア



表彰

* 敬称略、丸数字は学年

第 67 回滋賀県人権教育研究大会メッセージ
令和 5 年度米原市読書感想文審査会
令和 5 年度米原市子ども美術展〔平面の部〕
第 75 回滋賀県青少年美術展〔平面の部〕
第 60 回滋賀県書教育作品展覧会〔毛筆の部〕

令和 5 年度米原市子ども美術展〔書写の部〕

感謝状	③吉田優雅	②江竜果音
入選	②江竜果音	
特選	③金居里桜	②西堀優梨
優秀賞	①古川瑠菜	
入選	①伊藤亜莉紗	①田邊芽依
	①古川瑠菜	①吉田永愛
特選	③山田菜月	②北川愛子
入選	③近藤稚捺	③吉田学人
	②五井瑚珀	①泉 佳歩



1 日(月)元日

9 日(火)始業式、

基礎学力テスト

10 日(水)3 年実力テスト

学校徴収金口座振替日

11 日(木)身体測定

13 日(土)土曜バチスタ

15 日(月)給食週間 ～19 日(金)

16 日(火)交通安全指導

19 日(金)2 年親子進路学習会

20 日(土)土曜バチスタ

24 日(水)ジョイントスクール

25 日(木)全校集会、避難訓練

26 日(金)新入生保護者説明会



3 学期の土曜バチスタ＜案内＞

1 月 13 日(土)

2 月 10 日(土)、17 日(土)

3 月 2 日(土)

計 4 回

* 開催時間は、9:00～12:00

* 場所は、本校 3 階多目的室

* 急な変更や中止の場合は、
早めに連絡します。



訂正とお詫び 前号No.26 号裏面に掲載しました、ブロック駅伝の結果について間違いがありましたので、訂正しお詫びいたします。

区間賞の 5 区 ×③北村建人 ⇒ ○①北村建人



河南中 Facebook



河南中 HP