



有意義な冬休みに

校長 田宮弘宣

2学期を振り返ると、開始早々の分散登校や体育大会の延期、星の祭典での合唱コンクールの中止など苦しい対応が続き、例年通りでないことが多すぎた2学期でしたが、生徒の前向きな取組や保護者の皆様の御理解・御協力もあって、各教育活動において成果を上げることができたと考えます。ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症については、全国的にも感染者数が少ない状況が続いています。ただし、世界的に広がっているオミクロン株の感染拡大もありうると言われており、感染対策を緩めても大丈夫という状況ではありません。1年前の今頃は「第3波」のさなかで、県内でも毎日のように10人程度は新規感染者が確認され、戦々恐々としていました。感染対策をしっかりと続けながら、今の落ち着いた状態が少しでも長く続くように願うところです。冬休み中も新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染予防の対策は続けつつ、また、大きなけがや事故等がないように注意させながら、元気に新年、そして三学期を迎えられることを願っています。

さて、そんな冬休みを有意義に過ごすため、それぞれに目標や計画を立てていることと思います。長期の休みで気をつけたいことには、計画的な学習のほか、就寝・起床の時間や睡眠のこと、バランスの取れた食事、適度な運動などいろいろありますが、今回は睡眠のことを取り上げておきます。睡眠と脳の働きとは深い関係にあることが分かっている、いかに「質のいい眠り」をするかが、脳の働きを向上させる鍵を握ります。私立入試を間近に控えた3年生もちょっと注目してください。

では、その「質のいい睡眠」のためのポイントをいくつか挙げておきます。

① **午前0時から2時が鍵** … 脳を進化させるメラトニンというホルモンが加速度的に分泌されるこの時間に寝ていることがまず大事。学習時間を確保する場合、深夜型を朝型に変えるのも一つの方法です。

② **できるだけ暗闇で寝る** … 視神経とホルモン分泌には密接な関係があるため、目に直接光が当たらないようにする。真っ暗だと眠れないという人は、間接照明に。

③ **日没後は明るすぎる照明に注意** … 脳が眠りへの準備をする日没後の光の状態にも注意が必要です。部屋全体は暗めで、手元の照明で調整できると理想的。

④ **スマホ・パソコン等は寝る1時間前にオフ** … スマホやパソコンの画面から受ける視神経のストレスは半端ないもの。夜は見ないのが一番ですが、せめて寝る1時間前には止めないと「質のいい眠り」にはなりません。

⑤ **湯船につかると眠りの質が上がる** … 湯船につかるとメラトニンの分泌量が増えることが分かっています。個人差はありますが、眠りたい時刻の1時間半ほど前に入るのが適正という人が多いそうです。

⑥ **明日何時に起きるか念じて寝る** … 起床時間を思って寝るとその時間までに効率よい睡眠をする体内プログラムが働くそうです。声に出すと交感神経を刺激して目が覚めるので、念じるだけにしましょう。

⑦ **ルーティンが大事** … 眠る前に必ずやることを決めて、毎日同じ順番で繰り返す。習慣になっていると興奮して眠れそうにないときも意外と眠れます。ただし「自然とやってること」ではだめで、ルーティンとして意識することが必要です。

冬休みは年末・年始とも重なり、イレギュラーな過ごし方の日もあると思いますが、必要以上に生活リズムが崩れたりすることのないように、御家庭でも休みの過ごし方を話題にして自覚を持たせてくださるようお願いいたします。

日	曜	1月  主な行事
1	土	元日
10	月	成人の日
11	火	始業式
12	水	3年実力テスト(～13日)
13	木	★西 SC 来校
14	金	私立入試事前指導(3年) ★松本 SC 来校
18	火	鹿児島学習定着度調査 (1, 2年～19日)
19	水	面接練習(3年)
20	木	新入生説明会 ★西 SC 来校
21	金	英語検定
25	火	学級生徒会 生徒会代議員会・専門部会
27	木	★西 SC 来校

修学旅行(2年)

【6日～8日】

本来であれば、5月に実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、12月へ延期となりました。また、従来は、県外への旅行でしたが、今年度は、霧島市→鹿屋市→鹿児島市の2泊3日の行程で、県内の修学旅行となりました。天気にも恵まれ、思い出に残る3日間になったのではないのでしょうか。県外に行きたかったという思いもあったかもしれませんが、実は、今回の旅行で、私たちの故郷鹿児島市の知らなかったことや新たな発見がたくさんあったのではないのでしょうか。この経験を生かし、さらに私たちの故郷について調べ、知り、誇りをもってほしいと思います。



避難訓練(火災想定)

2日(木)

2日(木)に、火災を想定した避難訓練を行いました。非常ベルが鳴り、どこで出火したか放送で確認をしてから、速やかに避難することができました。避難完了の後の消火訓練では、各学年の代表6名と先生1名が、実際に消火器を持って実践を行いました。



人権教室

17日(金)

17日(金)に、リ・ジュンギョンさんをお招きして、人権講演会を実施しました。2, 3年生は体育館で、1年生は各教室へのオンライン配信で講演を聞きました。「隣の国 韓国」という演題で、スライドを通して、外国人に対する差別、異文化に対する理解などについて、丁寧にお話いただきました。異文化を理解するとともに、外国人差別を考える機会にし、自分の人権はもちろん、他者の人権も尊重する心を学びました。



門松づくり

11日(土)

11日(土)の午後から、ご参加いただいた保護者のみなさまと生徒会役員のみなさんで門松づくりを行いました。竹を切るところから始まり、生徒のみなさんは、保護者の方が作る様子を見ながら、もう一つの門松を、お手伝いをもらいながら実際に形作っていきました。天気にも恵まれ汗ばむ陽気で、立派な門松が完成しました。新しい年を迎える準備が整いました。材料の提供や、御協力いただいた保護者のみなさまへ感謝申し上げます。



長かった2学期も終わり、今年1年も終わろうとしています。いい年を迎えられるよう、今年1年を振り返り、改善できるところは改善し、新しい目標を立て、希望を持って頑張りたいです。