


<p>学校教育目標</p> <p>自ら輝け 夢をつかめ</p> <p>～笑顔・感動 はつらつ植水～</p>	<p>学校だより</p> <p>瑞穂</p> 	<p>令和4年度10月号</p> <p>令和4年9月30日</p> <p>さいたま市立植水中学校</p>
---	---	--

質の高い睡眠

校長 山口 聡



本校の合唱コンクールを9月22日(木) 彩の国さいたま芸術劇場で行うことが出来ました。新型コロナウイルス感染症対策に留意しながら精一杯練習してきた成果を聞くことが大変うれしく、生徒諸君の姿からも感動のある行事となりました。参観いただいた保護者の皆様に感謝申し上げます。

「読書の秋」「スポーツの秋」など、秋は何をするのにもよい季節と言われています。半面、夜の時間が長くなり、夜の時間の過ごし方や使い方について注意する必要があると思います。自分が中学生時代はテレビで放映される映画やさまざまな番組を夜遅くまで見てしまっていました。当時我が家には居間に1台のテレビしかなかったため、見ていれば家族全員が気付き、早く寝るように母親によく叱られたことを思い出します。

最近はパソコンやスマートフォンが普及し、寝る前に布団に入ってからでも使用するケースが増え、睡眠に与える影響が心配されています。スマホなどの画面からは「ブルーライト」が多く放射され、これを多くの時間受けることにより「メラトニン」という睡眠に関係するホルモンの分泌量が減ってしまうのだそうです。その結果「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」などの睡眠に関するトラブルにつながるリスクが上がります。スマホ等の操作は就寝2時間前までに止めることが推奨されています。十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠をとるために就寝前の時間の使い方に気を付けて欲しいと思います。

秋分の日を過ぎて10月を迎え、日が沈む時間が大変早くなってきました。新人体育大会終了後は県大会出場の部活動を除き活動終了時刻が変更になります。生徒諸君が規則正しい生活と質の高い睡眠から、日々充実した学校生活が送れますよう、ご家庭におかれましてもご協力のほどよろしく願いいたします。