

# 学校だより

令和7年1月7日(火) 第9号

心の豊かな生徒・自ら学ぶ生徒・強くたくましい生徒

さいたま市立西原中学校

住所 さいたま市岩槻区大字岩槻3750番地

電話 048-756-1117

学校 Web ページ <https://nishihara-j.saitama-city.ed.jp/>

## 一年の計は元旦にあり

校長 細井博幸



新年明けましておめでとうございます。今年一年が、皆様にとって、輝かしい実り多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新たな年を迎え教職員一同、気持ち新たに全力で教育活動に取り組んでまいります。本年も引き続き御支援、御協力をお願いいたします。

さて、新年とは、心をリセットしたり、気持ちを切り替えたり、何かを始めたりするには良い機会とされています。暦は再び1月1日から始まり7日が経ちましたが、新たに始めたことはありますか。

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。諸説ありますが、このことわざは、戦国時代の武将、毛利元就が息子に送った手紙の一節が由来と言われています。その手紙の一節とは、「一年、一月、一日それぞれの最初るときこそが計画を立てるべきときである」ということを言ったもので、何事も最初が肝心であるという戒めを意味しています。新たに始めることも大切ですが、目標や計画をもって継続的に取り組みたいものです。

昨年末の12月20日に学校保健委員会が開催されました。その中で、保健委員会の生徒達から「睡眠」についての発表がありました。本校生徒を対象としたアンケート結果を全国平均と比較することで、睡眠の傾向を知ることができました。

本校の生徒と全国平均を比較して特徴的だったのが、「寝ようと思っても、なかなか寝付けないことがありますか？」との問いに、「よくある」「ときどきある」と回答した割合が、約6割と全国平均を約10%上回っていました。また、「学校がある日とない日での起床時刻が2時間以上ずれることがありますか？」との問いも同様に全国平均を10%以上上回っていました。ここで比較している全国平均とは、文部科学省が2015年に実施した「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」を活用しています。この調査では、

- ①寝る直前まで各種の情報機器（テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等）に接触することがよくある子供ほど、朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い。
- ②学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子供ほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくあると回答する割合が高い。
- ③就寝時刻が遅い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。

ということなどが分かっています。さらに、保健委員会の発表の中では、睡眠の役割として、①記憶を強化する。②免疫機能を高める。③体の状態を一定に保つ。④健康な精神を保つ。の4つが挙げられていました。「寝る間を惜しんで勉強する」のではなく、「眠るべき時間にしっかり眠り、頭の冴えた状態で勉強する」ことが大切ですね。また、寝入ってから1～2時間後の初めに現れるノンレム睡眠（脳が休止する深い睡眠）のときに分泌のピークを迎えると言われている「成長ホルモン」には、骨を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、新陳代謝を盛んにしたりする働きがあります。また、肌や免疫機能にも影響し、体脂肪を減少させる働きもあります。その分泌量のピークは、15～17歳と言われています。年末年始で、睡眠時間が乱れてしまっていたら、3学期の始まりとともに生活のリズムを取り戻し、大切な睡眠時間を確保し、学校生活を充実させましょう。

令和7年もどうぞよろしく願いいたします。

