

蓮沼中鏡

G. W. が明けて

大型連休のゴールデンウィークが明けました。新学期が始まり、やっと学校生活に慣れてきたところの連休でしたが、この期間を有意義に活用することができたでしょうか。

暦の上でも立夏が過ぎ、これから本格的な夏に向かっていきます。連休でリフレッシュした身体をこれからの活動でフルに使うことになっていきます。特に、今年度の5月は、各学年とも大きな行事を控えています。1年生の野辺山移動教室、2年生の鎌倉社会科見学、3年生の修学旅行と続きます。**5月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間**でもあります。この連休の過ごし方によってリズムを崩してしまった生徒は、毎日の朝食と規則正しい睡眠を早く取り戻し、これらの行事に備えてほしいものです。家庭でも、健康な状態で行事に生徒が参加できるよう、ご協力をお願いします。

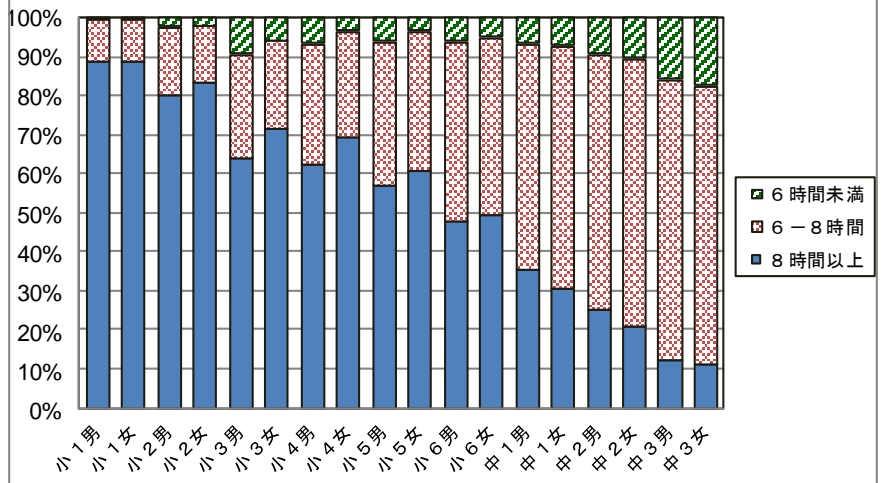
【睡眠の重要性】

実態調査の結果から、小学校では、小学校3年生位から睡眠時間が短くなる傾向が見られ、中学生になると睡眠時間が6時間未満の生徒の割合が高くなっています。

睡眠には、ストレスの解消や成長ホルモンの分泌などの効果があり、逆に睡眠時間の不足は、学習意欲や体力、気力の低下、朝食の欠食につながります。小学生で8時間以上、中学生で6時間以上の睡眠が望ましいとされています。

全国体力テストの結果にも小学生は8時間以上、中学生では6～8時間の十分な睡眠時間を取っている子どもの体力合計点は、高い結果が出ています。体力が向上すると学力向上にも良い影響を与えます。基本的な生活習慣を身につけるためには、家庭での協力なしでは考えられません。ぜひ、この機会に家庭での早寝・早起き・朝ごはんの習慣を定着させるようご協力いただきたいと思います。

大田区の児童・生徒の実態（睡眠時間）について



《写真は今までの校旗》

毎日、校庭のポールに校旗を掲揚していることを皆さんは、知っていますか。雨の日を除いて、当番生徒が掲揚し、帰りに降納しています。しかし、この校旗は何年も前のものでいたみがひどくなっていました。そこで、同窓会から開校60周年の記念として、新しい校旗が2枚寄贈されました。美しい校旗が、校庭で風に舞う姿を見てください。そして、この校旗のように私たちも新たな気持ちで、蓮中を盛り上げていきましょう。

スポーツテスト & 身体測定

4月24日（金）にスポーツテストと身体測定を実施しました。昨年度までは、スポーツテストは体育の授業中に行っていましたが、運動会練習の時間を体育の授業で確保するために、今年度は身体測定と組み合わせで一日で行うことにしたのです。当日は、学級委員を中心に各学級がまとまって移動したり、種目をこなしたり、計測を行ったりしました。心配された大きな混乱もなく、無事、終了することができました。生徒が状況に応じて、自分たちで考え行動することなどを学んだ一日になりました。

離任式

5月1日（金）に昨年度限りで本校を去った先生方にお越しいただき、離任式を行いました。

2、3年生にとっては、進級以来の懐かしい先生方に会うことができました。生徒はきちんとした態度で式に臨み、代表生徒のお礼の言葉、離任された先生方のお別れの言葉と厳粛な雰囲気の中、進行することができました。離任された先生方の話はこれから本校が取り組むべきことや、本校での思い出、今後とるべき生徒の行動などで、「蓮中維新」の年にふさわしいものとなりました。放課後は、校内のいろいろなところで先生方と生徒が語り合っている場面を目にしました。また、卒業生も来校して、お世話になった先生方と思い出話に花が咲いていました。

学校公開

5月9日（土）に今年度一回目の学校公開を行いました。3校時は、池上警察署の方を講師としたセーフティ教室、午後は部活動保護者会も開催しました。196名のご来校をいただき、ありがとうございました。

今回は、アンケートにもたくさんの方にご回答をいただきました。保護者の方の目から見た授業について正直な感想をいただくことで、教員が自分の授業を振り返り、今後の参考にすることで授業力向上につながり、このことが生徒の向上心や意欲、基礎学力の定着につながると考えています。貴重なご意見をいただき、感謝申し上げます。今年度も、あと2回の学校公開を予定しています。9月19日と1月16日です。いずれも土曜日です。生徒の学校生活を実際に見ていただける貴重な1日として、多数の保護者の方のご来校をお待ちしています。また、学校公開の日にとらわれず、授業を参観されたい方は、ご連絡いただければいつでも参観していただけます。セーフティ教室は、ネットの正しい使い方についてDVDを観ながらの話でした。1時間では、伝えきれないものがありますが、ネットは使い方ひとつで被害者にも加害者にもなる可能性があります。ご家庭でも、話し合いをしっかりといただき、生徒が道を踏み外さないよう、監督をお願いします。後日「蓮中鏡」でも詳しく述べたいと思っています。

部活動保護者会は、115名の参加をいただきました。本校の部活動についてご理解いただけたと思っています。そして、各部活動ごとに保護者の方が顔見知りになり、応援していただくためのよい機会になったと思います。今後も、部活動へのご理解とご協力、応援をよろしくお願いいたします。

生徒の活躍

卓球部…大田区春季大会男子団体準優勝 5/5、女子ダブルス準優勝（3A 高野・3B 森尾） 5/6

前号の訂正 卓球部春季区民大会中学女子優勝の森尾さんは3Cではなく3Bでした。

バドミントン部…大田区春季大会女子団体準優勝 4/26

女子ダブルス準優勝（3D 上遠野・3D 吉永）、3位（3A 本橋・3B 和佐田） 4/29

女子シングルス3位（3B 木田、3C 渡邊） 4/29