

学校だより

はす

ぬま

ちゅう

かがみ

# 蓮沼中鏡

平成28年度 第3号  
平成28年5月11日発行  
大田区立蓮沼中学校  
校長 大原章博

## 「早寝早起き朝ごはん」

5月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。これは、基本的な生活習慣の確立のために生まれた言葉です。生活リズムをしっかりと作ることでいろいろな効果があると言われています。

**睡眠**には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬というものがあり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助ける脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうのです。

**朝の光を浴びると**、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、**朝食**でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

1日を元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であり、この生活リズムをつくることで、生徒の体力や学力の向上につながるというわけです。

## 5 / 1 朝日新聞の記事から

朝日新聞の「フォーラム」で「中学校の部活動」をテーマに連載されています。その3回目（5月1日朝刊）が「文化部」でした。私は、東京都文化連盟の会長を務めている関係で、取材を受けました。その記事が右のものです。文化連盟は、文化部が活躍できる場をつくろうと活動している団体です。文化部がその魅力や存在感を発信し、中学生の文化活動が活発になることを願い、全国中学校総合文化祭を主催しています。今年度は、大分大会があります。（昨年度は東京大会）

## うれしく思ったこと

先日の朝礼のことです。8時25分から始まるのですが、生徒会役員が壇上上がり、「静かにしてください」とひと言。すると、全校生徒がシーンとなり、「前へならえ」の号令を一度かけただけで、朝礼を始めることができました。体育館退場の時も、騒ぐことなく静かに教室に生徒は戻っていきました。もちろん、私の話のときも誰一人として口を開くことなく、立派な態度でした。ぜひ、続けてほしいものです。ただ、集合に遅れる生徒がいたことが残念でした。



## 離任式

4月28日(木)に本校を去られた先生方にお越しいただき、離任式を行いました。



今年度は、離任された先生方も多く、長時間にわたる式になりましたが、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をしっかりと聞いていました。離任された先生方のお話の内容をこれからの本校の進むべき道としてとらえ、精進することが離任された先生方への恩返しになると思います。

## 学校公開

5月7日(土)に今年度一回目の学校公開を行いました。午後は部活動保護者会も開催しました。

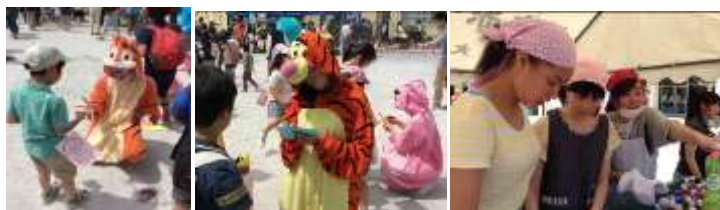
○ 午前中の**学校公開**には、204名の方にご来校をいただきました。誠にありがとうございました。

授業を参観した後のアンケートには39名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、今後の参考にしていきます。それが、教員の授業力向上につながり、生徒の基礎学力の定着につながるのです。貴重なご意見ありがとうございました。次回の学校公開でも、アンケートを実施しますので、ご回答をいただきますようお願いいたします。あと2回の学校公開は、10月8日と1月14日です。

○ **部活動保護者会**には、112名の参加をいただきました。部活動は顧問の活動方針に則って展開されています。各部活動ごとに顧問の考え方が異なりますので、この日部活動ごとに保護者の方が集まり、顧問の方針を聞くよい機会になったと思います。また、保護者の応援なくしては、部活動は成り立たないところがあります。顧問と連携を深め、相互理解していくことが何よりだと思っています。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。

## ガーデンパーティー

5月8日(日)に今年度の蒲田西地区ガーデンパーティーが相生小学校にて行われました。生徒は看板制作や司会進行、模擬店の手伝い、吹奏楽の演奏、人探しゲームにと暑い中、子どもたちを楽しませようと、積極的に活動していました。ボランティアとして52人が参加しました。



## 生徒の活躍

卓球部・大田区春季大会 男子団体準優勝 5/8

男子ダブルス優勝(2B齊藤・2B佐藤) 同5位(3A鳥海・3C長谷) (2A鈴木・2C荒木) 5/7