



早寝、早起き、朝ごはん 生活リズムは全ての基本

これは、県教育委員会で示している「秋田わか杉 七つのはぐくみ」の中の1番目に示されている文言です。

文科省では、毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切であるとし、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。これを受け、県でも「早寝・早起き・朝ごはん」運動を呼びかけています。先日、3年生を対象に全国学力・学習状況調査が行われましたが、生徒質問紙の1番目から3番目までは、朝食・就寝・起床に関するものでした（本校では、1・2年生についても同様の質問紙を実施しました）。

本校の結果は次のとおりでした。（単位：%）朝食に関しては、朝の準備が大変だと思いますが、100%を目指していきたいと考えていますので、ご協力よろしくお願いたします。

就寝に関しては、各学年とも「寝る時刻」のバラツキが気になります。当然バラツキは、寝

朝食を毎日食べている			
	1年	2年	3年
している	91.0	84.2	88.9
どちらかと言えばしている	4.5	15.8	3.7

毎日、同じくらいの時刻に寝ている			
	1年	2年	3年
している	59.1	31.6	48.1
どちらかと言えばしている	36.4	47.4	33.3

毎日、同じくらいの時刻に起きている			
	1年	2年	3年
している	77.3	73.7	66.7
どちらかと言えばしている	22.7	21.1	22.2

付きの良し悪しや睡眠の質、さらには起床時刻にも影響を及ぼします。可能な限り毎日同時刻に布団に入りたいものです。学習面や運動面等の成長には、心身の健康は欠かせません。その土台となるのが生活習慣です。お子さんの様子をご確認いただき、アドバイスいただければ幸いです。

人権教室開催

24日（月）、人権擁護委員を講師に「人権教室」を実施しました。



講話を通じて、みんなが、みんなの「幸せに生きる権利」を尊重していく意識をもち続けなければならないと学びました。今年度神代中学校は、『希望の光』と『挑戦する心』心をつなぎ、めざせ日本一」を合い言葉に進んでいきますが、今回のお話を私たちの実践につなげていきたいものです。

郡市春季卓球大会 三河航太さん 準優勝

先週末に行われた卓球大会では、三河航太さんが見事準優勝に輝きました。

今週末には他競技が行われますが、この勢いに乗っていききたいものです。

