



富合中学校 学校だより 第33号

令和7年2月3日（月）発行

文責 校長 林田武海

～ 笑顔があふれ 生き生きと輝く 富中生 ～



〈睡眠で未来が変わる～自分の睡眠を見直そう～〉

富合小学校と富合中学校の学校保健委員会では今年度、児童生徒の健康課題のうち“睡眠”を共通のテーマに設定し、課題解決について探っています。今日は講師の方をお招きし、富合小6年生及び中学1・2年生を対象に専門家に講話をしていただきました。



講話のタイトルは「睡眠で未来が変わる～自分の睡眠を見直そう～」（講師：睡眠健康指導士 久保 工 様（一般社団法人日本快眠生活研究所、東洋羽毛工業））です。一般的に日本人は睡眠時間が不足していると言われていますが、アンケートの結果から本校の生徒たちも睡眠が十分とは言えないようです。“ぐっすり眠ること”が脳を成長させ、“元気”を生み出し病気になりにくくなることにつながることや、学習や運動にとっても高いパフォーマンスを発揮しやすくなること等についてわかりやすく話されました。中学生は8～10時間の睡眠が必要とのこと。現代の生活の中でそれだけの時間を睡眠にあてることは簡単なことではないかもしれませんが、“睡眠の大切さ”についてそれぞれが自分なりに理解できたのではないかと思います。講話の中であったように、「休みの日でもいつもと同じ時間に起きること」や「寝る1時間前までにはゲームや動画視聴を終わらせること」はすぐにでも取り組めることです。早速ちょっと意識してやってみてはどうでしょうか。

入賞おめでとうございます！

【令和6年度ラブミン人権啓発作品】

〔詩の部・優秀賞〕（1年）田中千陽 〔短いメッセージの部・入選〕（1年）緒方友美

【令和6年度明るい選挙啓発作品コンクール〈習字の部〉】

〔優秀賞〕（2年）森川夏希 〔入賞〕（1年）江浦あかり