



登り藤

令和8年7月17日（金）発行
令和8年度 第5号
江戸川区立南葛西第二中学校

健康で過ごす夏を

校長 江熊秀昭

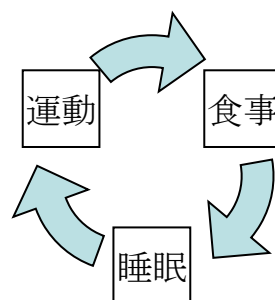
道徳地区公開授業、保護者会への出席ありがとうございました。

4月から生徒の成長を一番感じるのは「あいさつ」が少しずつできるようになったことです。

暑い、熱い夏休みが始まります。学校という時間枠から離れるこの長い期間は、本校の教育目標である「自主自律の習慣を身に付け将来を目指して自己実現を図る・心身を鍛え、個性の発揚を図る」＝自律を育む絶好の機会です。

普段から夜型(遅寝)の生活をしている生徒が多い中、「登校するため〇〇時には起きなくては」といった縛りがなくなるとますます生活が夜型化する可能性が高まります。睡眠が短い生徒は脳内で記憶する働きをする海馬が小さく、思考や感情、認知機能に関わる脳領域が小さいという影響が出ます。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間です。学校があると部活から帰って7時前、それから習い事から帰宅するのが9時過ぎ、夕食、入浴、宿題、スマホやTVで就寝0時で起床が6時という生活ではないでしょうか？

学校の授業がないこと夏休みだからこそ8～10時間睡眠を実行してください。



睡眠改善アドバイス

- ① 朝決まった時間に起きる
 - ② カーテンを開け太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかり食べる
 - ③ 日中体を動かし、昼寝をしない
 - ④ カフェイン摂取を控える
 - ⑤ 夜はスマホやゲームの明るい光を減らす
- ※自分なりのベッドタイム・ルーティンを作る

私の中学校1年生の夏休みは、黒歴史です。部活や学校の水泳教室には参加していましたが、意欲満々なわけではなく、何となく行っただけ。宿題もそれこそ、「終わらせて提出すれば、怒られないでしょ」といった非常に怠惰な生活を過ごして夏は過ぎました。その負の財産を取り戻すのに中学校を卒業するまで、苦労しました。

やはり、部活などのない日に0時過ぎに寝て、9時過ぎに起きる。朝食はしっかり食べていましたが、暑さなどで、意欲的になれない。そのまま、だらだらグダグダでした。

大人になったら、自分で自由に使える長い期間はありません。計画的に生活するのは、難しいものですが、保護者とお子さんでよく相談して、規則正しい生活と最低限の約束事(学習・家事など)をお互いが納得の上で(合意形成)、決めてください。ただし、約40日間も計画的に過ごすのは難しい場合もあります。定期的に話し合っ、見直しを図ってください。

生徒、ご家庭にとって充実した有意義な夏休みを過ごしてください。

※本校ホームページも随時更新しています。ぜひ本校生徒の活躍の様子をご覧ください。➡

