



学校だより

江戸川区立西葛西中学校

校長 川崎 純一

令和7年7月7日 第4号

近況

学校では水泳の授業も始まりました。梅雨とは思えない夏のような陽射しの下、水を掻く音が響いています。校舎内は体育館トイレの改修が始まり、10月には新たなトイレが完成する予定です。それまで不便をかけます。ご容赦をお願いします。

さて、最近、「脳疲労」についての話を聴く機会がありました。大人だけではなく最近中学生にも当てはまることが多いと聴きましたので内容を紹介します。「脳疲労」とは脳が疲れてうまく働かなくなっている状態です。体が疲れるのと同じように、脳も使いすぎると疲れてしまいます。スマホやパソコンを長時間使ったり、勉強や人間関係でストレスを感じ続けたりすると、脳がずっとフル回転の状態になり、休む時間がなくなってしまいます。脳が働きすぎて疲れてくると、集中できない、イライラしやすいなどの症状が出てきます。頭がぼんやりする、やる気が出ない、眠れなくなるといった症状もあります。体に異常がないのに「なんとなくだるい」と感じるのも、脳が疲労を伝えるサインです。脳からのサインを感じたら、脳を休ませることが必要になります。

脳を休ませるには、まず「しっかり休む（脳を働かせない、無理をさせない）」ことが大切です。スマホやゲームの時間を減らしましょう。寝る1時間前はスマホやゲームをしないようにしてぐっすり眠りましょう。できることならば毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしてください。また、外で体を動かしたり、自然の中でリラックスするのも効果的とされています。友達や家族と楽しく話す時間も、脳にとってはいい休憩になります。勉強の合間に目を閉じて深呼吸（10秒吸って、10秒吐く）を3回行うことでも脳は休憩することができるそうです。

また、「ありがとう」を言ったり、言われること。友達や家族との会話で笑うこと。読書・工作・料理など新しいことを体験することは脳が喜ぶといわれています。

脳はとても大切な「指令センター」です。使いすぎず、上手に休ませながら過ごすことが大切です。

1学期も残りわずかとなりました。夏休みは生活リズムを整え、計画的に過ごして2学期を迎えることを願っています。

これからのおもな行事予定

月	日	曜	行事
7	8	火	三者面談 ユニセフ募金（～11日（金））
	10	木	三者面談
	11	金	三者面談
	14	月	三者面談
	15	火	三者面談
	17	木	環境整備（体育着登校）
	18	金	終業式（制服登校） 学年集会 給食あり
	21	月	夏季休業日始
	22	火	2年林間学校事前指導
	23	水	2年林間学校（～25日（金））
8	12	火	学校閉庁日（～15日（金））
	31	日	夏季休業日終
9	1	月	始業式（制服登校） 避難訓練 給食あり
	2	火	専門委員会
	5	金	確認テスト
	9	火	3年修学旅行前日指導
	10	水	3年修学旅行（～12日（金））