



教育目標

- ・よく見、深く考えて学習に努力する生徒になろう
- ・心豊かで、よい環境づくりをする生徒になろう
- ・働くことをよこぎ、よく運動する生徒になろう
- ・友達との結びつきを深め、世の中に役立つ生徒になろう

健康づくりのための睡眠

校長 山田 浩也

7月下旬となり、大暑を実感していますが、最近では9月中旬まで高温が続く年も多く、学校で毎日計測している暑さ指数（WBGT）は、29℃に達し、熱中症を避けるため部活動が中止された日もありました。

7月4日（金）には、市中パレードを実施予定でしたが、雨のため中止となりました。楽しみにしていた生徒もありましたので非常に残念でした。地域の伝統的な行事に関心を持つ姿は、郷土への愛着を深める良い機会でもあります。

7月7日（月）～9日（水）は、3日間連続で気温・湿度が高く、気温が30℃近くになりました。これにより欠席や登校後に体調を崩す生徒も見られました。暑さに限らずですが、不調となるのは、現代の生活スタイルが原因の一つと考えられます。

特に、スマホやタブレットの夜間の使用が、睡眠の質を低下させています。厚生労働省の、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、以下のポイントが推奨されています。

- ①寝る2時間前には、スマホやタブレットの使用は控えましょう。
- ②枕元に、スマホやタブレットは置かないようにしましょう。

また、同ガイドでは中高生の適切な睡眠時間を8～10時間と定めています。調査によると、実際には中学生の平均睡眠時間は、平日で約7時間57分です。必要な時間より1時間弱足りない状況です。朝6時起きだとすると、しっかり8時間以上の睡眠時間を確保するためには、22時就寝が理想ですが、現実的に難しいご家庭も多いでしょう。しかし、睡眠中に脳は記憶の整理を行っており、質の良い睡眠は学習効率や体調維持にも必要不可欠です。

私自身、寝る直前までスマホを使うと翌朝すっきり起きられず、睡眠時間が6時間を切ると一日中調子が悪くなります。これは大人も同じで、睡眠不足は集中力や体調に影響するということです。

「早めに寝る」「スマホは枕元に置かない」が習慣化することが、充実した生活につながります。親子ともに元気に過ごせる環境を整えていきましょう。

全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

厚中生の足跡

☆バドミントン部☆

第44回全日本ジュニアバドミントン選手権大会

ジュニア新人の部 第29回釧根地区予選会

（7月12日（土）釧路町総合体育館）

1回戦	0-2	●
1回戦	2-1	○
2回戦	0-2	●
1回戦	2-0	○
2回戦	0-2	●
1回戦	2-0	○
2回戦	2-0	○
3回戦	0-2	●



学校ホームページのQRコードです。
ぜひ、ご覧ください。

夏休みです

明日から、夏休みが始まります。有意義に過ごすことができるよう、規則正しい生活を心がけて過ごしてほしいと思います。

交通事故や水辺での事故・その他非行や犯罪に巻き込まれぬよう安全にも十分気をつけて楽しんでください。

◆夏季休業期間◆

7月26日（土）～8月24日（日）

◆学校閉庁期間◆

8月12日（火）～8月15日（金）

◆2学期開始◆

8月25日（月）

生徒の相談窓口について

先日より、他県において教師が盗撮をし、画像などをSNS上のグループで共有し逮捕されたとの事案が報道されています。

このことについて北海道教育委員会からの通知を受け、本校では教室やトイレなどの緊急点検の実施や定期的な点検を実施するなど、生徒が安心して過ごせる学校環境の整備を強化してまいります。

つきましては、生徒の性暴力被害についての相談窓口を定めましたので、お知らせします。何か心配な点がありましたら、いつでもご相談ください。

＜相談窓口＞ 校長 教頭 養護教諭

ピア・サポートを実施しました

7月11日（金）にスクールカウンセラーによるピアサポートを実施しました。まずは「ひたすらジャンケン」を行いました。次々にジャンケンし、勝った数や負けた数を数えました。「負けるが勝ち」も経験する機会としました。次に「木の中のリス」を行いました。ゲームを通してお互いに声をかけることの大切さを知りました。また、次に行った「言葉のキャッチボール」では相手にどんな反応をされたら嫌な気持ちになるかを学びました。普段の生活で友達とどう付き合っていくべきか必要なことを学ぶ良い機会となりました。



警察署の方に教えていただきました ～薬物等乱用防止教室～

7月11日（金）に厚岸警察署の方にゲストティーチャーとしてお越しいただき、薬物乱用防止教室を行いました。お話の中で、喫煙の害、飲酒の害についても話をしていただきました。飲酒と喫煙に関しては、始めた時期が若ければ若いほど害が大きいことを学びました。また、薬物に関しては、オーバードーズの危険性、身近に違法な薬物が存在している可能性があることを学びました。

子どもたちは、薬物など危険なものを理解し、危険を避けることが出来るようになること、そのためにはルールを守ることが大切だということなどたくさんのことを学ぶことができました。



8月行事予定表

日	曜	行 事	下校バス	部活バス
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木			
8	金			
9	土	チャレンジカップ（野球）		
10	日	チャレンジカップ（野球）		
11	月	チャレンジカップ（野球） 山の日		
12	火	学校閉庁日		
13	水	学校閉庁日		
14	木	学校閉庁日		
15	金	学校閉庁日		
16	土			
17	日			
18	月			
19	火			
20	水			
21	木			
22	金			
23	土	釧路新聞社杯（野球）		
24	日	釧路新聞社杯（野球）		
25	月	ALT 図書室開放 選挙管理委員会	15:50 16:40	
26	火	進路希望調査（3年のみ～9/1）	15:50	
27	水	歩き登校日	14:50	
28	木	前期期末テスト① ALT 水泳1年生 図書館バス	15:50	
29	金	前期期末テスト② 水泳2年生	15:50	18:10
30	土			
31	日	秋季大会（バドミントン）		

学校閉庁日等における連絡先について

今年度の学校閉庁日については、表面でお知らせしている通りです。

学校閉庁期間や、週休日・祝日等で、緊急の連絡がある場合は、厚岸町役場（52-3131）に連絡をお願いいたします。

その際、①氏名 ②連絡先 ③学校名 ④生徒氏名と学年 をお伝えください。連絡をいただきますと、役場から校長または教頭へ連絡が入り、こちらから折り返し連絡をすることになります。

以上ようになりますので、ご承知おきください。