



《校訓》 明朗 剛健 創造  
**太田中だより**

令和5年10月31日発行 厚岸町立太田中学校 第8号

～めざす生徒像～

自ら考え、共に手をとり、ふるさとの未来をつくる太田の子

- ◆ 自分の考えをもち、自ら進んで学び、創意工夫する生徒 (知)
- ◆ 生命を尊重し、互いの存在を思いやり、協力して活動する生徒 (徳)
- ◆ 自己の心身の健康を保持増進し、体力の向上に努める生徒 (体)

10月16日、文化庁の『芸術家派遣事業』の一環で、演奏会が行われました。ある演奏家は「アットホームな学校ですね」と口にされました。給食も演奏会も生徒と教職員が一体となって過ごしている様子を目の当たりにして驚かれたようです。今後も小規模校ならではの温かさを大切にしていきたいです。

あなたは何時間寝てますか？ ～親子で読んでほしい脳の話3～

校長 小林 香 織

10月が終わり、いよいよ今年も残すところ2ヶ月となります。朝晩と日中の気温差が激しく、これがなかなか身体に堪えるようです。服装を工夫しながら、体調を整えたいものです。

さて、脳の話も3回目となりました。今回は「睡眠」です。「寝る子は育つ」ということわざを1度は耳にしたことがあると思います。この「寝る子は育つ」ということわざは、俗説ではないということが脳科学で研究されています。特に「早起き」「早寝」「睡眠時間が長い」といった睡眠習慣と様々な認知テストの成績の関係は右の表のようになっています。この結果を見ると、「**早寝・早起き・睡眠時間が長い子供は、様々な認知能力が高くなり、その結果頭が良くなる**」ということがわかります。また、文部科学省の全国体力・運動習慣調査や学力・学習習慣調査等の結果から、睡眠時間が6時間未満の子供と、6～8時間の子供を比較すると、睡眠時間が短い子供は学力だけでなく、50メートル走やシャトルランなどでも結果が大きく劣ることがわかっています。つまり「**睡眠時間が短い子供は、頭脳や身体能力などあらゆる面で能力が低くなる**」ということが言えます。なぜこんなことが起きるのでしょうか。理由は3つあります。

睡眠習慣	認知テスト結果(高結果)
早起き	思考力・空間的な情報処理・図形処理能力
早寝	言語、空間的情報能力
睡眠時間長	記憶力、作業力、図形処理能力・空間的情報処理能力

【理由1】 睡眠不足によって脳のエネルギー不足が起きる

人間の身体は約37兆個の細胞でできています。その細胞の1つ1つに「ミトコンドリア」という器官があり、1つの細胞の中に数百から数千という数で存在し、人間の体重の10%を占めると言われています。この「ミトコンドリア」は生命活動のためのエネルギーを生み出している器官ですが、**睡眠不足になるとその働きが低下します。体中のエネルギーが不足する。脳細胞も同じです。脳機能が低下すると感情が不安定になる、集中力も低下するなど、悪影響が出るのは当然のことです。**

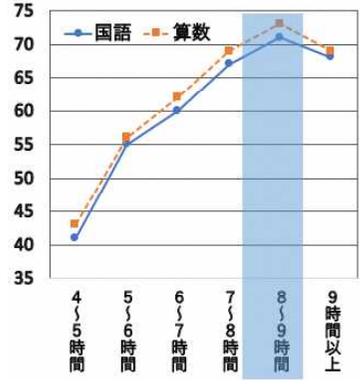
【理由2】 睡眠不足になると学習・記憶を司る「海馬」が発達しない

睡眠時間が長い子供の海馬はよく育ち、睡眠時間の短い子供の海馬は十分に育っていないということが、脳のMRI画像と睡眠時間に関する調査からわかっています。左は「睡眠時間と学力(国語・算数)の関係」を表したグラフですが、**最も成績がよい睡眠時間は8～9時間**ということがわかります。睡眠時間が短いと学力も低い。でも寝過ぎも成績は下がるようです。適度な睡眠が脳も身体も動きやすくしているのですね。

【理由3】 睡眠不足だと「レム睡眠」の回数が少ない

私たちが眠っているときは、深い眠りと浅い眠りを何度も繰り返しています。浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」は約90分周期で変動しています。そして「レム睡眠」の時に、**脳は日中に学習や経験したことを情報処理し、記憶に定着させる作業を行っています。8時間睡眠だとレム睡眠が6～7回得られるのに対し、6時間睡眠だとレム睡眠が4回程度しか得られないそうです。「睡眠不足」＝「記憶を定着させる回数が減る」＝「学力は上がらない」ということですね。**

保護者や地域の方の中には、「若い頃はラジオの深夜放送にハマっててさあ」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。かくいう私もそんな一人でしたが、毎日ではなく好きなパーソナリティのときだけ、週に1度のお楽しみ程度でした。今はタブレットやスマホで好きな時に好きなものを見たり聞いたりできます。便利な世の中になった分、家庭のルールが必要になります。これを機に、親子で睡眠時間を見直してみませんか？  
ちなみに**寝る直前は「記憶のゴールデンタイム」と言われ、この時間に見ていたものが最も良く記憶される**そうです。寝る直前にゲームをしていると、それ以前に行った学習の記憶がゲームの記憶に書き換えられて、せっかくの学習効果が半減するようです。生徒の皆さん、自分の時間の使い方、見直してみませんか？



11月 行事予定表

日	曜	行 事	下校バス
1	水	図書バス 生徒総会 運営委員会 町研美術書道展(～13日)	16:10
2	木	通常授業	16:10
3	金	文化の日	
4	土	週休日	
5	日	週休日	
6	月	朝会 朝学習(～8日) 定時退勤日	16:10
7	火	通常授業	16:10
8	水	職員会議 学力テスト(全学年 中3は総合C)	15:30
9	木	委員会	16:40
10	金	小学校1日登校	15:20
11	土	週休日	
12	日	週休日 釧P連研究大会兼母親研修会(オンライン)	
13	月	教科相談開始 授業公開週間(小学校教員対象)	16:10
14	火	スクールヘルスリーダー来校	16:10
15	水	図書バス 研修	15:30
16	木	通常授業	15:40
17	金	校外学習(3年 海事記念館)	16:10
18	土	土曜授業(地域参観日 ※詳細は案内文書に記載)	11:45
19	日	週休日	
20	月	朝会 進路説明会 定時退勤日	16:10
21	火	通常授業	16:10
22	水	委員会	16:40
23	木	勤労感謝の日 厚岸町外国語発表会(真龍小)	
24	金	通常授業	16:10
25	土	週休日 厚岸町PTA連合会研究大会(厚岸小)	
26	日	週休日	
27	月	通常授業	16:10
28	火	救命救急講習(教職員対象)	16:10
29	水	朝学習(～1日) スクールカウンセラー来校	16:10
30	木	通常授業 定時退勤日	15:40

## 厚岸町防災避難訓練開催

避難所の設営や運営等に関しましては、昨年度の反省点を生かし、より実的な訓練の流れが確立できました。23日に行った事前学習で避難所設営の全体像を掴み、当日はグループで協力して一生懸命に取り組んでいました。

～震度7 マグニチュード9.3  
大津波警報を想定～  
地域の皆様、ご協力ありがとうございました。



## 生徒会役員改選

生徒会長： さん  
副会長： さん

生徒会長と副会長に1名ずつが立候補し、11日には立会演説会を行いました。みんなの前で掲げた公約を実行し、過ごしやすい学校づくりのために頑張ってください。学校の顔として期待します。



## クリーン作戦 秋

～悪天候のため13日に延期になりましたが、  
保護者や地域の皆様ご協力ありがとうございました～

快晴の下実施しました。メインストリートである道道14号線に落ちていたゴミは少なかったですが、区域によっては、春の時以上にゴミが出たところもありました。奉仕活動を通じて住みよい街づくりに貢献する精神を育ててまいります。



## 学校教育研究大会厚岸町大会

～本校も授業会場校に 16名の来校者の前で1年生は堂々と意見交流～

本校では、1年生対象に社会科の授業研究を行いました。町内からは8名、他町村からも10名ほどの先生方が来校されました。教室全体を大勢の先生方が埋め尽くし、普段と全く異なる教室環境のもとで「イギリスはEUに再加盟すべきか？」という学習テーマで自分の考えを伝え合う姿が見られました。



## サロンオーケストラ・エイトによる演奏会

～文化庁 『文化芸術による子供育成推進事業』

8名の演奏家たちによる贅沢な演奏会！～

16日(月)、本校体育館で実施しました。演奏家たちの演奏を目の当たりにできたことは大変貴重な機会となりました。また、チェロやコントラバス、フルートなどの楽器の素材のことなどについて詳しく説明していただいたり、演奏の仕方も丁寧に教えていただいたりしました。さらに、一人ずつ指揮の体験ができたことは生徒にとって思い出に残ったことでしょう。アンコールの場面では、本校の校歌を演奏に合わせて歌ったことも記念になり、有意義な1日となりました。



## 地元企業交流会 (1年生が参加)

～町内の企業の魅力を肌で感じるとともに、仕事へのイメージが膨らみました～

26日、真龍中学校において開催されました。予め行われたアンケートに基づき、参加する企業が選定されました。そして企業のブースごとに、生徒が興味のある業種のところへ行き、説明を受けたり、作業体験をしたりしました。体験型で楽しみながら職業のことを学ぶ貴重な機会となりました。



## 地域参観日の開催について

学校だよりとともに、ご案内の文書を各ご家庭に配付いたします。そちらには、時間割等の詳細が掲載されていますのでご確認願います。多数のお越しをお待ちしております！！

【日 時】 令和5年11月18日(土) 8:40～11:30  
【参加対象】 太田中学校保護者(ご家族)・地域在住の方

## 今シーズンの自転車通学の終了について

冬季を迎えるにあたり、自転車通学につきましては、**11月2日(木)**をもって終了といたします。なお、それ以前に初雪が見られた場合は、その日をもって終了といたします。



