



六中だより

～学校教育目標～

“ 学力と情操 ”

“ 健康と忍耐力 ”

“ 勤労と責任 ”

早寝早起き朝ごはん

校長 相馬 朋行

7月に入り、夏休みが近づいてきました。

みなさんが健康を維持するには、夏休みに限らず、日々の規則正しい生活習慣が不可欠です。

文部科学省では、「早寝早起き朝ごはん」運動を励行し、幼児期からの基本的な生活習慣の確立を目指して「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業を平成18年にスタートさせました。また、同時にこれを推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。

「早寝早起き朝ごはん」には様々な効用があることが科学的に証明されています。

まず、睡眠の効果ですが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場がありますが、これは睡眠中に活性化し、昼間経験したことが何度も再生され、知識として蓄積されます。この「経験」の再生を促すメラトニンや成長ホルモンという脳内物質は、深い睡眠時に活発に分泌されます。しかし、就寝時刻が遅くなるとその効果が薄れてしまいます。そのため、就寝は午後9時ごろが良いとされています。

次に、朝の光の効果です。朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりし、集中力が上がります。セロトニンの分泌を増やすには、日の光を浴びて体を動かすことやしっかりと噛んで朝ご飯を食べることが効果的です。そして、セロトニンの分泌が増えれば睡眠時にはメラトニンがたくさん分泌され、よく眠ることができるという良い循環が生まれます。

最後に朝ご飯の効果です。私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っています。脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、これは体内に大量に蓄えておくことができず、朝にはエネルギーや栄養素が少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。一方、学力調査の平均正答率や体力調査の合計点は、朝食を毎日食べている子どもの方が高い傾向にあります。以上のことから、みなさんは「早寝早起き朝ごはん」を心掛けるようにしてください。

さて、話は変わりますが、脳科学者の茂木健一郎さんは、ある座談会で、「夏休みの本質は、ぼんやりすることだと思う。普段とは違うことをやって、ぼーっとする。そのことが夏休みの価値であって、学期と同じことをやるのは、夏休みの趣旨に反している。夏の間は、みーんみーん、ジリジリとぼんやりしていて、新学期とともに『はっ』とするのが良い。」と語っています。中学生のみなさんにとっては、勉強や部活動、習い事や家の手伝いなどがあり、なかなかぼんやりばかりしてはいられないと思います。しかし、茂木健一郎さんの考えるような夏休みの過ごし方を、長い夏休み中にたまに試してみてもどうでしょうか。

みなさん、夏休みの計画をしっかりと立てましょう。計画の立て方は人それぞれです。自己の特性を踏まえ、やりたいこと、やらねばならないことを明確に分け、ぎっしり詰め込まないで少し「隙間」をあけて計画を立ててください。その「隙間」が、茂木健一郎さんの言葉にある「ぼんやり」や「夏休みの価値」に通じることになると思います。

「早寝早起き朝ごはん」を実践し、夏休みを有意義に過ごしてください。

◎ 体育大会より ◎

今年の体育大会は、3年ぶりにこれまで六中が築いてきた伝統を継承する形で開催することができました。しかし、全校生徒がそろって行ってきた以前までの六中の体育大会を知っている生徒はいません。これまでの形式で今の六中が新たな伝統を作るということでした。練習期間中では、3学年が一斉に練習を行う中で、上級生の練習を見て下級生が学び、伝統が継承されていく様子が見られました。当日では、先輩が体育大会の「本気の取り組み方」を見せてくれました。これからも良い伝統が継承されて、より良い六中が築かれていくと感じました。また、保護者の方に参観して頂けたことで子どもたちは普段以上の力を出せたのは間違いありません。周りからの応援が励みになることが身に染みて感じました。これからも子どもたちが努力の成果を発揮できるよう、ご協力をお願い致します。



体育大会での新記録

- 100M走 1年男子 記録 13秒18
- 力くらべ 1年男子 記録 13m26
- 力くらべ 2年男子 記録 15m05
- ジャベリックスロー 1年女子 記録 28m90
- ジャベリックスロー 2年女子 記録 36m10
- ジャベリックスロー 3年女子 記録 39m
- ジャベリックスロー 1年男子 記録 47m78
- ジャベリックスロー 2年男子 記録 56m58
- ジャベリックスロー 3年男子 記録 58m63
- 4×100Mリレー 1年男子 記録 55秒19
- 4×100Mリレー 2年女子 記録 59秒24



部活動の活躍

- 剣道部 団体戦「第9ブロック夏季剣道シード権大会」男子団体 第2位
- 陸上部 個人戦「東京都中学校地域別陸上競技大会」
 - 男子東部共通 砲丸投げ 第5位 記録 9m02
 - 女子東部共通 砲丸投げ 第4位 記録 8m74
 - 女子東部共通 走り高跳び 第1位 記録 1m53
- バトミントン部 個人戦「第9ブロック調布・狛江・府中地区バトミントン大会」女子シングルス 第1位