



生活リズム向上の取組について！ ～ 睡眠ログの分析結果から ～

校長 山下 信之

6月3日(月)～17日(月)の2週間、生活リズムの向上を目指した睡眠ログの取組を行いました。今回は、その分析の結果をみなさんと一緒に考えたいと思います。

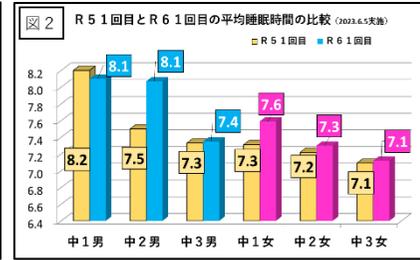
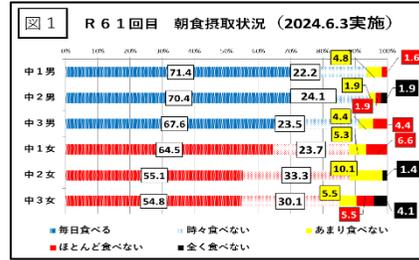
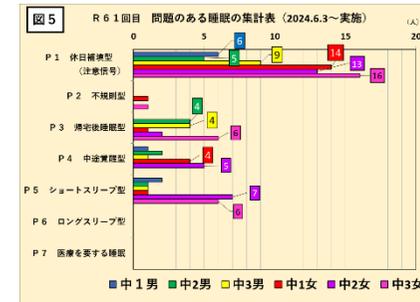
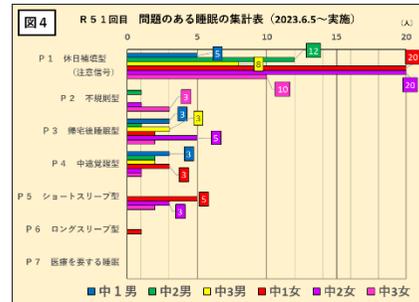


図1は、全校生徒の「朝食の摂取状況」を示したものです。「毎日食べる」「時々食べない」が約90%でしたが、「あまり食べない」「ほとんど食べない」「全く食べない」の生徒が、**なんと41人(約17%)**もいる

事が分かりました。**これは、大問題です。みなさんに何度も訴えていますが、学力診断テストの質問票等から、朝食と学力の関係が深いことは明確です。脳の活性化に「朝ごはん」は不可欠です。毎日しっかり摂れるようにしましょう！** 図2は、昨年度の平均睡眠時間を比較したものです。どの学年も、平均7時間以上(1、2年男子は8時間以上)の睡眠を取っており、睡眠時間は十分に確保できている生徒が多いことが分かりました。

図3は、睡眠時間の割合を示すグラフです。全体の95%(1年女子の97%から2年女子の89%まで)の生徒が、6時間以上10時間以下の睡眠を取れていることが分かりました。しかし、**6時間以下の非常に短い睡眠(ショートスリープ)の生徒が全体の約5%(21名)**いました。非常に心配な状況であり、一刻も早い生活リズムの改善が必要だと思えます。また、長い睡眠(ロングスリープ)の生徒は、今回は0名でした。

図4・5は、問題のある睡眠の集計表を示したグラフです。(図4:令和5年度1回目、図5:令和6年度1回目) **問題睡眠の発現率は、R5:27.8%から、R6:27.0%と微減**しました。問題睡眠のほとんどは、平日の睡眠不足を土・日曜日に補填する「休日補填型(注意信号)」で、問題睡眠全体の約60%を占めています。この型は、平日30分早く就寝するだけで解消されますので、ご家庭でも指導して下さい。**今年度残念だったことは、「不規則型」・「帰宅後睡眠型」・「中途覚醒型」・「ショートスリープ型」・「ロングスリープ型」などの危険な睡眠の発現率が、昨年度の10.3%から今年度12.0%に増加してしまっ**たことです。この6年間の取組の成果は着実に表れていると考えられますが、まだまだ多くの問題睡眠の生徒がおり、早急に改善が必要だと思われるので、家庭でもご協力をお願いいたします。



項目	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
R51回目								
学年発現率	22.8	18.2	25.0	27.9	23.3	30.2	29.7	23.1
P1 (休日補填型) 発現率	5.5	7.1	14.1	17.0	15.3	18.0	20.9	13.4
P2-P7 (他) 発現率	17.2	11.0	10.9	10.9	8.0	12.2	8.8	9.7
R52回目								
学年発現率	14.3	23.4	24.4	27.7	27.9	32.6	31.4	28.2
P1 (休日補填型) 発現率	2.1	10.6	16.0	12.8	17.7	21.2	26.4	16.9
P2-P7 (他) 発現率	12.1	12.8	8.4	14.9	10.2	11.4	5.0	11.3
R61回目								
学年発現率	21.5	12.8	19.6	19.5	29.8	21.0	30.5	29.9
P1 (休日補填型) 発現率	3.1	2.1	9.5	7.9	19.1	14.0	14.1	17.0
P2-P7 (他) 発現率	18.5	10.6	10.1	11.6	10.6	7.0	16.4	12.9

＜夏季大会・コンクールに向けての壮行会について！＞

7月5日(金)1校時、夏季大会・コンクール等に向けての壮行会を行いました。各部長から、大会やコンクールに向けての意気込みや抱負を宣言しました。3年生にとっては、最後の大会・コンクールになります。「悔いの残らないようにベストを尽くしたい」という各部長の意気込みがしっかりと伝わりました。



＜綴喜地方中学校夏季体育大会について！＞

7月13日(土)・14(日)に綴喜地方中学校夏季体育大会が開催されました。今年度から、例年より一週間早い開催となりましたが、どの会場も大きな声援に包まれ、活気のある大会となっていました。すべての競技の応援に駆けつけましたが、必死に頑張っている三中生の姿は、本当に素晴らしく誇らしく思いました。山城大会に勝ち進んだみなさんの更なる活躍を期待しています。



<自動車文庫が三中にやって来た！>

7月1日(月)放課後、八幡市立図書館とのコラボにより、本校に自動車文庫がやってきました。本好きの多くの生徒たちが立ち寄ってくれました。11月25日(月)放課後に、2回目の訪問を予定しています。もっともっとたくさんの参加を期待しています。八幡市立図書館の職員のみなさん、ありがとうございました！



<七夕イベントの取組について！>

7月4日(木)・5日(金)の朝、短冊に願いを込めて、叶えたい目標や夢、願いを短冊に書き、みんなで飾る。そんな生徒会主催によるイベントを行いました。思いを込めて願いを書き込んでいる子どもたちの姿に心が和む思いがしました。みなさんの願いが叶うことを心より祈願しています！



<文化芸術による子供育成推進・芸術家の派遣事業について！>

7月11日(木)6校時、「文化芸術による子供育成推進・芸術家の派遣事業」を実施しました。この取組は、子どもたちの豊かな創造力・想像力や思考力、コミュニケーション能力を養い、将来の芸術家や観客層を育成し、優れた文化芸術の創造に資することを目的としています。今回は、オルカプラスオーケストラの方々に来ていただき、金管アンサンブルの演奏を鑑賞しました。子どもたちの楽しそうな笑顔が印象に残る素晴らしい演奏会となりました。オルカプラスオーケストラのみなさん、ありがとうございました。



<2年KDDIスマホ・ケータイ安全教室を実施しました！>

7月12日(金)6校時、「2年KDDIスマホ・ケータイ安全教室」を実施し、携帯電話やネットの危険性、正しい利用方法について学びました。真剣に講師の先生の話を聞いている2年生の姿が、とても印象に残りました。



<創立50周年記念イベントについて>

今年は、男山第三中学校にとって、創立50周年という大きな節目の年を迎えます。この時に、「何か取り組めないだろうか」という思いから、三中の生徒と教職員で同じ時間を共有して一つのものを一緒に作り上げたいという思いから、「全校合唱に取り組もう」ということが決まりました。7月17日(水)6校時、全員が体育館に集まって合唱練習を行うことができました。コロナ以来6年ぶりの全校合唱、体育館に響いた子どもたちの歌声に感無量でした！



<本ゆずります会を実施しました！>

7月16日(火)終日、図書室にて「本ゆずります会」を開催しました。この取組は、新装版への買い替えなどで、もう使用しなくなった古い本や、複本等をゆずり渡すものです。本の中には、子どもたちに大人気小説の文庫本等も出品されたようで、図書室は、大変な賑わいでした。本は、人の心を豊かにします。是非、夏休み中にたくさんの本を読んで下さい。



◇◇◇お知らせ◇◇◇

<7月の行事予定>

- ・7/5(金) 全校集会、夏季大会壮行会、体育大会ブロック集会
- ・7/6(土)・7(日) 通信陸上京都府大会
- ・7/12(金) 2年au・KDDIスマホ安全教室
- ・7/13(土)・14(日) 綴喜夏季体育大会 *15(月) 予備日
- ・7/19(金) 終業式
- ・7/20(土) 八幡市サマープラスコンサート2024
- ・7/21(日)~26(金) 山城大会
- ・7/25(木)・26(金) 府大会(水泳)
- ・7/27(土) 府大会(剣道)
- ・7/27(土)・28(日) 府大会(陸上競技)
- ・7/29(月)・30(火) 京都府総合体育大会

<8月・9月の行事予定>

- ・8/5(月) 京都府吹奏楽コンクール
- ・/10(土)~16(金) 学校閉校日
- ・/26(月) 全校リーダー研修会
- ・/27(火) 始業式 *8/27(火)~9/2(月) 三者面談
- ・/28(水) 給食開始
- ・9/2(月) 三者面談(予備日)
- ・/6(金) 合唱練習開始
- ・/13(金) 合唱中間発表会
- ・/20(金) 第50回文化発表会
- ・/22(日) 綴喜新人陸上大会
- ・/24(火) 1年貧血検査、公立高等学校入試制度保護者説明会(19:00~)
- ・/27(金) 英語検定(希望者のみ)
- ・/28(土)・29(日) 綴喜新人大会
- ・/30(月) 定期テスト前部活動停止

再掲

<カウンセリングの日程>

- ・7月 8日(月)・12日(金)
- ・8月 30日(金)
- ・9月 2日(月)・13日(金)
- 27日(金)

<学年諸費関係のお知らせ>

- ・7/26(金) 振替日 31(水) 再振替日
- ・8/26(月) 振替日 30(金) 再振替日
- ・9/26(木) 振替日 30(月) 再振替日

* 今後変更があった場合は、随時Tetoruや三中ホームページにてお知らせ致します。