



巳年に思いを寄せて！

校長 山下 信之

みなさん、あけましておめでとうございます。

2025年のスタートを、こうして皆さんと共に迎えることができ、大変嬉しく思います。冬休みはどう過ごしましたか？リフレッシュはできましたか？

今年は「巳（ヘビ）年」です。ヘビは、執念深い動物というイメージがありますが、その一方で、恩を忘れずに返す動物とも言われています。中国の隋の王が救ったヘビが、「夢に現れて財宝を捧げていった」という話も伝わっているそうです。ヘビは、古くから豊穡神・天候神として信仰の対象とされてきました。脱皮をするヘビは、「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力に繋がる縁起のいい動物と考えられており、エサを食べなくても生きながらえるため、「神の使い」として崇められてきました。

また、ヘビは、「知恵」「成長」そして「再生」の象徴とされ、私たちが新しい学びや挑戦を通じて自分自身を成長させることに繋がります。ヘビ年における「知恵」とは、私たちがただ知識を得るだけではなく、それをどのように活用し、困難な状況にどう対応していくかを学ぶことでもあります。みなさんが、学校生活の中で学んだことを日常の生活で実践し、さらに知恵を深めていくことが大切です。また、ヘビ年は「成長」の年でもあります。成長するためには、挑戦する心が必要です。失敗を恐れず、何事にも前向きに取り組んで下さい。失敗から学び、次の一步へと進むことが、本当の成長に繋がります。さらにヘビ年は「再生」の象徴です。もし失敗や挫折を経験しても、それは再スタートのチャンスです。ヘビが古い皮を脱ぎ捨てるように、私たちも新たな自分に生まれ変わることができるのではないのでしょうか。

みなさんが、この一年、知恵を身につけ、成長し、そして何度でも再挑戦する強い心を持って、充実した学校生活を送れるよう、教職員一同心から応援しています。みなさんが互いに支え合いながら素晴らしい一年を過ごすことを期待しています。

さて本校では、子どもたちの健全な成長を支えるため、「睡眠ログ」（2週間の具体的睡眠時間・朝食の有無等の調査）を行い、「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラム YM 式」を活用し、三者面談等を通して学校と家庭が課題の改善に向けた連携を図り、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づけに取り組んできました。この取り組みが実を結び、この度「優れた『早寝・早起き・朝ごはん』運動の推進に係る文部科学大臣表彰」を受賞するという栄誉に輝くことができました。この成果は、チーム三中（生徒の皆さん・保護者の皆様・地域社会）全員のご協力があったものです。深く感謝申し上げます。「早寝・早起き・朝ごはん」は、生活リズムを整え、心身の健康を保つために不可欠な生活習慣です。今年度も、子どもたちにこの習慣をしっかりと身につけさせ、学校生活でより充実した時間を過ごせるように、様々な取組を行って参りました。生徒たちも、日々の生活を見直し、生活習慣を意識する姿勢が身についてきたと強く感じています。

今後も、子どもたちが健やかに成長できる環境づくりに努めてまいります。引き続き、皆様のご理解とご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。



睡眠ログの取組について

＜睡眠ログ1回目と2回目の分析結果から＞

図1は、各学年の「朝食の摂取状況」を比較したものです。しっかり朝食を食べている生徒が、1回目 89.8%から、2回目 87.1%と減少しました。依然、13%（約52人）もの生徒がしっかりと朝食をとれていない事が分かりました。特に、2年生は1回目より大きく増加しています。これまでも何度も指摘していますが、脳の活性化には「朝ごはん」は不可欠です。毎日しっかり朝食をとるようにしましょう！

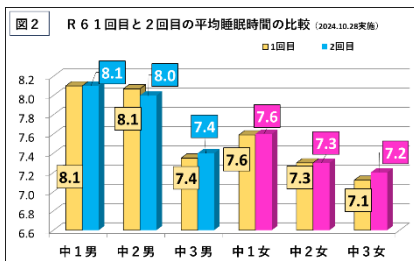
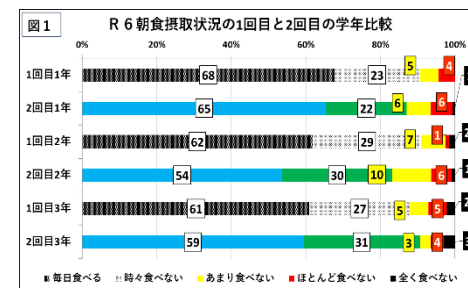
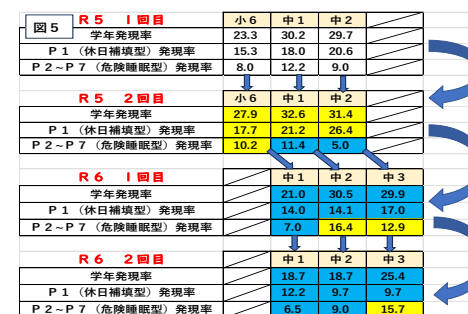
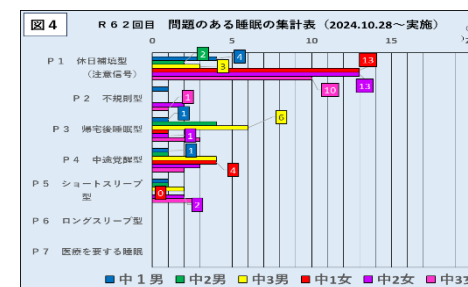
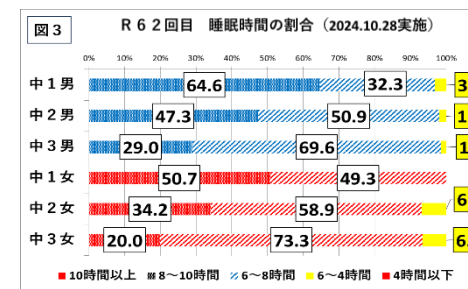


図3は、2回目（10月28日から実施）の睡眠時間の割合を示すグラフです。6時間以上10時間以下の睡眠を取っている生徒（1年女子の100%から2年女子の93%まで）が大多数を占めていることが分かりました。1年女子を除いた学年で、6時間以下の非常に短い睡眠（ショートスリープ型）の生徒が確認されました。1回目 4.0%（17名）から、2回目 3.4%（14名）と減少しましたが、依然心配な状況が続いており、生活リズムを改善する必要があると思います。長い睡眠（10時間以上）と短い睡眠（4時間以下）の生徒が、ゼロだったことは、特筆すべきことだと思います。

図4は、問題のある睡眠の集計表を示したグラフです。問題睡眠の発現率は、1回目 23.1%から、2回目 20.1%に減少しました。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50%を占めています。この型は、平日ほんの30分だけでも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。また、「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平均発現率が、1回目 12.0%から、2回目 10.3%に減少しました。非常に素晴らしいことです。

最後に図5は、R5・R6の各学年の問題睡眠の学年発現率・休日補填型発現率・危険睡眠発現率の変化（黄色は増加、青色は減少）を示したものです。この図からもわかるように、R5の1回目から2回目は発現率が増加傾向にありますが、R6の1回目、2回目と回を重ねるごとに発現率の減少（青色）が多く見られます。唯一である3年生の危険睡眠発現率の増加は受験勉強の影響が大きいのではないかと思います。これは、この6年間の取組の成果として子どもたちが睡眠の大切さを理解した証だと思います。しかし、まだまだ問題睡眠を抱えている生徒が多数おり、早急に改善が必要なので、ご家庭でも指導をお願いします。



＜新入生児童・保護者学校説明会を実施しました！＞

12月2日（月）、「新入生保護者・児童学校説明会」を実施しました。13：00から、保護者の方々に入学にあたっての説明を行い、本校への理解を深めていただきました。また、京都府警察本部から「スマホ安全について」の講演会も実施しました。14：00から、来春入学する児童たちに、中学校の概要と生活について説明しました。その後、各教室に分かれて、9講座（30分間）の体験授業を行いました。積極的に授業に参加し、楽しそうにしている児童たちの姿がとても印象的でした。最後に、生徒会誘導のもと、学級ごとに部活動見学を行い、予定した内容がすべて終了しました。私たち”チーム三中”は、新入生の皆さんのご入学を心から歓迎します。



＜3年租税教室を実施しました！＞

12月3日（火）・4日（水）、クラス単位で3年租税教室を実施しました。この授業では、寺本会計事務所の寺本和生先生をお招きし、税金の意義やその使われ方等について分かりやすく教えていただきました。今回の租税教室を通じて、生徒たちが社会の一員としての責任感をさらに高めることができたと感じています。寺本先生、お忙しい中ありがとうございました。



＜1年睡眠学習（眠育）について！＞

近年、睡眠不足や不規則な生活リズムが子どもたちの学力や体調に悪影響を及ぼしているとの報告が増えています。特に思春期においては、体と心の成長に大きな影響を与えるため、適切な睡眠の確保が非常に重要です。そこで、本校1年生では、総合学習の時間を使って、生徒たちが睡眠の重要性を学び、健全な生活習慣を身につけられるように睡眠学習（眠育）を行っています。真剣に取り組んでいる1年生の姿がとても印象的でした！



＜3年いのちのふれ愛講座について！＞

12月6日（金）5校時、本校体育館にて、京都府助産師会から谷口貴子先生をお招きして、3年生が「いのちのふれ愛講座」を実施しました。この講演会は、生徒たちが命の尊さを学ぶ貴重な機会です。ご家庭でも是非、子供たちと「命の大切さ」や「人とのふれ合い」について話し合い、家族の絆を深めるきっかけとしていただければと思います。



＜1年いのちのふれ愛講座について！＞

12月6日（金）、1年生が「いのちのふれ愛講座」を実施しました。京都府助産師会から谷口貴子先生をお招きし、3・4校時は、妊婦体験や胎児人形抱っこ体験等の体験学習を行い、6校時は体育館で、助産師の仕事紹介や生命誕生と命の大切さ等の大変貴重なお話をいただきました。谷口先生の情熱が伝わり、生徒たちにとって大変有意義な時間となりました。谷口先生、お忙しい中本当にありがとうございました。



＜2年和風だし講座について！＞

12月10日（火）・12日（木）3校時から6校時（各クラス2時間ずつ）に、家庭科の一環として、2年生が大阪ガスネットワーク（株）京滋事業部より井上桂子先生を講師としてお招きし、「和風だし体験講座」を実施しました。この講座の目的は、ユネスコ無形文化遺産である「和食」について学び、自分の食生活に関心を持つことにあります。また、技術の授業と連携し、学校の畑で自分たちが栽培した「小松菜」を使用し、調理実習も行いました。楽しそうに参加している子どもたちの姿が印象的でした。



＜市長「きくよタイム」について！＞

12月20日（金）放課後、本校会議室にて「きくよタイム」を実施しました。「中学生の思いを聴きたい」という川田市長の熱い声をきっかけに、将来を担う中学生と市長が膝を交え、八幡市について直接語り合う場を企画して頂きました。当日は生徒会のメンバーが、事前に集めた全校生徒からの質問や要望を元に市長と懇談しました。



◇◇◇ お 知 ら せ ◇◇◇

＜1月の行事予定＞

- ・ 1 / 7（火）始業式
 - ・ / 8（水）給食開始、一斉委員会
 - ・ / 16（木）ごみゼロ運動
 - ・ / 20（月）R7全国学力学習状況調査事前調査
 - ・ / 21（火）2年命のがん教育
 - ・ / 23（木）・24（金）3年学年末考査（3年のみ給食なし）
 - ・ / 24（金）1年ストレスマネジメント教育、英語検定（希望者のみ）、部活動停止
 - ・ / 29（水）一斉委員会
 - ・ / 31（金）漢字検定
- * 今後変更があった場合は、随時メール配信や三中ホームページにてお知らせ致します。**

＜学年諸費関係のお知らせ＞

- 1 / 27（月）振替日 1 / 31（金）再振替日
- 2 / 26（水）振替日
- * 2月が最終月となります。
- * ご協力をお願いいたします！

＜2月の行事予定＞

- ・ 2 / 6（木）児童会・生徒会交流会
- ・ / 7（金）3年私学入試事前指導（3年のみ給食なし）
 - 1, 2年授業参観（5, 6校時）PTA本部候補者抽選会
- ・ 10（月）・11（火）・12（水）私学入試
- ・ 14（金）3年公立前期事前指導
- ・ 17（月）・18（火）公立前期選抜
- ・ 18（火）定期テスト前部活動停止～26日（水）＞
- ・ 19（水）文部科学大臣表彰式（東京）
- ・ 24（月、祝）天皇誕生日振替休日
- ・ 25（火）1, 2年学年末考査①、公立前期合格発表
- ・ 26（水）1, 2年学年末考査②、3年のみ5校時まで（給食あり）

＜カウンセリングの日程＞

- ・ 1月10日（金）・20日（月）
 - 24日（金）・31日（金）
- ・ 2月 3日（月）・ 7日（金）
 - 17日（月）・21日（金）