



あなたの眠りは大丈夫？



8/24(月)に筑紫女学園大学の西大先生をお招きして、テレビ放送による睡眠教育を行いました。その事前調査として、一人ひとり、一週間の睡眠時間を「睡眠日誌」に記入してもらいましたが、睡眠時間が極端に少ない人や休日の就寝時間が遅くなっている人も数多くいました。今年度は休校期間が長かったこともあり、生活のリズムが乱れてしまっている人が多いように感じます。今回の講話の内容を意識して、安定した睡眠をとることで健康的な生活を送ることができるようにしましょう。

睡眠の5か条

1. 毎日同じ時刻に寝て、起きるようにしましょう。
2. 寝る前のゲームやスマホの使用は避けましょう。
3. 起床時に朝の太陽の光を浴びるようにしましょう。
4. 朝食は決まった時間に食べるようにしましょう。
5. 不安や緊張など眠れないときは相談しやすい大人に相談しましょう。



【みなさんの感想】

平日と休日の睡眠時間が全く違うから、そのせいで月曜日の学校がきつかったり、体が重かったりするのかなと振り返ることができた。これからはできるだけ毎日同じように睡眠をとれるようにしたい。

最近、睡眠の少ない生活を送っていたため、体調を崩して学校を早退してしまったことがあった。今日から睡眠を見直そうと思った。睡眠不足でイライラしたり、ぼーっとしたりするなど、自分に当てはまることもあり、そんなことにまで睡眠が関係するのだと今日の授業で知ることができてよかった。

今までは休日に遅く寝ても次の日も休みだから大丈夫と思っていたけど、今日の話聞いて、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きないと疲れがたまりやすくなるということがわかった。これからは8時間睡眠を意識して、次の日に元気に過ごせるようにしたい。

考えてみると、睡眠不足の日は、部活でミスをしたり授業に集中できなかったりしていると気づいた。自分の睡眠日誌を見て自分のパターンがわかったので、これから改善していきたい。

2年生進路学習スタートしました！



本日より約1か月、「高等学校調べ」を中心とした進路学習を行います。3年生から借りた高校のパンフレットやインターネットを使用して、高等学校についての紹介レポートを作成します。作成したレポートは廊下に掲示するとともに、文化祭で展示する予定です。一人ひとりが作成したレポートに目を通すことで、いろいろな学校について知る機会としてほしいと考えています。自分が知っている学校や興味のある学校以外の担当になった人もいると思いますが、上級学校としての「高等学校」について知る機会として、しっかりレポート作成に取り組んでください。

また、9/26(水)には、九州産業大学付属九州産業高等学校の先生をお招きして、実際の高校生活や入試、中学生のうちに頑張っておきたいことなどについてお話いただく予定です。

皆さんには「夢」がありますか？一言で「夢」と言っても、「パイロットになりたい」、「獣医になりたい」など職業に関する夢だけではありません。「〇〇高校に行って、自分の好きな理系分野の学習に力を入れたい」、「部活動にも学習面にも力を入れている〇〇高校で自分がひたすら打ち込めるものを見つけたい」、なども立派な「夢」です。「将来、医者になるために、〇〇高校に行って、大学は〇〇大に行く」など、遠い将来のことを考え、逆算にしていくことはとても大切なことです。しかし、中学生の皆さんの中には、まだ具体的な職業をイメージすることは難しいと感じている人も多いと思います。

今回の進路学習を通して、高等学校について知ること、1年半後の自分について思い描いてみてください。3年生に進級してから慌てて、「進路どうしよう…」「どんな高校があるの？」「専願って何？」と不安になったり、「〇〇高校は…だけど△△高校は…」と根拠のない噂に振り回されて疑心暗鬼になったりしないためにも、今回の進路学習を通して、あなたにとって「確かな情報」を手に入れてほしいと思います。

9月の予定

※変更の可能性があります。ご了承ください。

日	曜日	行事	1	2	3	4	5	6
1	火	専門委員会	火1	火2	火3	火4	火5	火6
2	水	進路学習②	道徳	水2	水3	水4	水5	総合
3	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6
4	金	進路学習③	金1	金2	金3	金4	総合	
7	月	教育実習開始	月1	月2	月3	月4	月5	
8	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
9	水		木1	木2	木3	木4	木5	木6
10	木	前期期末考査1日目	学活	国語	保体	音楽	英語	
11	金	前期期末考査2日目 進路学習④	社会	理科	数学	総合	総合	
14	月	薬物乱用防止教育	月1	月2	月3	月4	月5	学活
15	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
16	水		金4	水4	水5	水2	水3	総合
17	木	内科健診	木1	木2	木3	木4	金6	金6
18	金	芸術体験 進路学習⑤	金1	金2	金3	金6	金6	
23	水	進路学習⑥「高校講話 九州産業高等学校」	道徳	水2	水3	水4	水5	総合
24	木	演説会リハ	国語	数学	金6	金6	金6	金6
25	金	生徒会立ち会い演説会	金1	金2	金3	金4	行事	行事
28	月	生活点検	月1	月2	月3	月4	月5	学活
29	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
30	水	体カテスト	体育	体育	金1	金2	金3	金4

保護者の皆様

例年太宰府中学校では、修学旅行を終えた1月頃から「中学校卒業後の進路」に特化した進路学習を行っていますが、本年度は修学旅行の日程が後期後半に変更になったこともあり、8/31より進路学習を開始しました。この機会にぜひ各ご家庭でもお子様の中学校卒業後の進路についてお話をいただければと思います。また、例年2月に行っております親子進路学習会に関しましては、今年度は3月に予定しております。その際も、近隣の高等学校の先生をお招きしてお話いただく予定です。何か進路等に関してご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。

また、修学旅行に関して、PTA役員の皆様方のご意見等もお聞きしながら旅行会社と検討を重ねております。現段階では、10月末に説明会を実施する予定です。詳細が決まり次第ご連絡いたします。