

蒼葉

裾野市立深良中学校だより

平成 25 年 10 月 18 日(金)

第 22 号

発行人 校長 鈴木史良

後期を充実させよう

—— 学校を支える生徒たちの新たな力に期待して ——

10月16日(水)の未明にかけて、10年に一度と言われる規模をもった台風26号の影響で、この地域も猛烈な風雨に見舞われました。心配でよく眠れなかった人もあったでしょう。私も朝通勤途中の道で倒木が道路の半分を覆っている箇所があり、慎重に通過しました。伊豆大島ではたいへんな災害となり、犠牲者も多数出ているとの報道に心を痛めています。

裾野市内の小・中学校はまもメールによって休校という連絡が回りましたので、この日の生徒の登校はありませんでした。深良中の校舎、グラウンド等も老朽化による多少の雨漏りや強風に飛ばされたものがあったものの、すぐに対応できたので特に被害らしい被害はありませんでした。

この日に予定されていた後期始業式、及び生徒会本部役員、学級委員等の辞令伝達は、翌17日(木)の朝、授業前に行われました。新たに生徒会長となった2年A組の土屋葵さんから全校生徒に向けた言葉がありましたので、ここに紹介いたします。

《後期生徒会長の言葉》

2年A組 土屋 葵

一度は経験してみたかった生徒会長に決まり、とてもうれしかった反面、不安な気持ちがいっぱいでした。今日から新しい体制での委員会がスタートします。長い歴史をもつ深良中の伝統を継承しつつ、私たちがさらに磨き上げていくことを楽しみに感じています。

後期には、1年生は「いのちの用水」の演劇発表、2年生は立志式、3年生は高校受験と卒業式。家族や仲間、先輩、先生方、地域の方々に感謝できる機会が多くあります。これらすべて一人で成し遂げることはできません。成功させるためには143人の生徒全員が力を合わせていくことが重要なのです。もちろん個人個人が気を引き締めていかななくてはなりません。次の学年・新たな道につなげていくために、後期という期間を有意義なものにしていきましょう。

3年生は残り半年の中学校生活です。今まで支えられた分、今度は私たち後輩がこの深良中学校を築き上げていけるように精一杯努力をしていきたいと思いをします。



辞令伝達される生徒会役員



新生徒会長、土屋葵さんの言葉

ひたむきに頑張る姿が自己を、周囲を美しくする

10月12日(土)、裾野市陸上競技場で、中体連駅伝競走大会東部地区予選会が行われました。東部各地から男子32チーム、女子30チームが参加しました。深良中では学校代表チームを組み、夏休み前から練習をスタートさせ、猛暑の中、練習に励んできました。結果は男女とも25位。ひたむきに頑張る姿に、深中生の美しさを見た思いがしました。まさに“一所懸命がカッコいい”の言葉通りです。選手の皆さん、監督・コーチの先生方、長期間お疲れ様でした。

【深良中選抜チーム】(監督 藤江大輔 コーチ 大塚友梨 梶山和聖)

男子 1区 小澤大輝 2区 春日雅希 3区 大庭和也 4区 勝又健太

5区 奥山凧 6区 西島佑輝也 補欠 御宿豊

女子 1区 勝間田楓恋 2区 倉澤華 3区 大庭妃紗代 4区 林真那花

5区 山口日菜子 補欠 池田和葉 末吉素子

睡眠の大切さを再認識しよう ⇒睡眠時間の確保が大切

眠りは何のためにあるのか？

- 2種類の睡眠 ⇒ ①レム睡眠 ……眼球が動き、脳が活発だが、身体は動かない。
②ノンレム睡眠……眼球が動かず、脳が休息している。

眠りの効果とは？

- ① レム睡眠中に脳が創られていく。夜10時から深夜2時頃までの間に知識工場である「海馬」が積極的に働き、**記憶力(新しいことを覚える力)が向上**する。成長ホルモンもこの時間帯に多く出される。
- ② 脳内に約1000億個のニューロン(神経細胞)があり、活動中に使用した神経伝達物質(**シナプス**)の**カスを睡眠中にクリーニング**する。
- ③ 神経伝達物質(シナプス)の**エネルギー源となるミトコンドリアが増える**。



睡眠は脳を創り・育て・守っている。(体の疲れをとるためではない！)

眠らないとどうなるか？

- ① **免疫力が低下**して**感染症**にかかりやすくなる。
- ② 脳神経細胞を壊し、**認知症**になりやすくなる。
- ③ 体内時計のリズムを壊し、**学力が低下**しやすくなる。
- ④ 眠りの量、質、リズムがおかしくなると**自閉症と同じような症状**が現れる。
例) 3歳7か月で自閉症と診断。昼夜ばらばらな生活から寝る時間、起きる時間、食事、昼寝の時間を一定にただけで、IQ80からIQ96へ変化した。
- ⑤ 長期の睡眠不足は体内時計の狂いや消失を生じさせ、過眠型と呼ばれる長い睡眠を必要とする状態が現れ、**日常生活に支障**が生じる。

兵庫県立こどもの脳と発達医療センター 三池輝久先生の話より