

やまびこ



清川村立宮ヶ瀬中学校
TEL 046(288)1354
発行責任者 波塚 浩司

宮ヶ瀬の山々から

教務主任

今年は暖冬のせいか、学校が雪に埋もれることがここまでありませんが、先日の雪の日には麓では雨だったのが土山峠から雪景色に変わりました。そのようなシーンに出会うと、山の中の学校であることを再認識します。校内には高取山山頂から宮ヶ瀬小中学校を俯瞰した先生撮影の写真が飾られています。青い空の下、湖に囲まれた宮ヶ瀬小中学校は、海に浮かぶ島のようにも見えます。そのような景色を実際に自分の目で見てみたいと思い、昨年の中頃の時期に仏果山に登りました。仏果山登山口から宮ヶ瀬峠までの所要時間は約60分。最初に高取山の展望台に上り、校内掲示の写真のような構図で学校を眺めるだけでなく、東の方を見渡すとみなとみらい21や東京スカイツリーも確認することができました。ここ宮ヶ瀬は山の中とはいえども都心から50km圏内の首都圏あること認識します。また西の方には丹沢の山並みが確認でき、学校からでは見えない大山や塔の岳、そして県内最高峰の蛭ヶ岳が正面に見て取れました。さすがに雪景色の宮ヶ瀬を山頂から撮るほどの気合いは持ち合わせていませんが、山頂にドローンを飛ばすか、ライブカメラを設置できれば、移ろいゆく宮ヶ瀬の風景が楽しめるであろうに、などと思ってしまうしました。



高取山山頂からの宮ヶ瀬小中学校



学校では12月から生徒、教職員に1台ずつタブレット端末が配付されました。これは県内でも先進的な取組で、主に授業での機器の活用が始まっています。生徒の調べ学習をはじめ、映像資料の提示やドリル学習など様々な場面で効果的な活用が試されています。私たちを取り巻く環境は日々進化し続けています。汗を流さずとも手元のタブレット端末で宮ヶ瀬の天候や山々の様子が手に取るように知ることができる時代がすぐそこまで来ていることを実感しています。

丹沢の山並み

「竹細工」

総括事務主査

令和2年1月25日厚木市・愛川町・清川村の教職員で構成される厚木・愛甲教職員厚生会の文化作品展が厚木市荻野運動公園体育館会議室で開催されました。今年度も昨年度と同様に宮ヶ瀬小中学校保護者と教職員の会（やまびこ会）親子ふれあい活動夏の会で作成した作品を出展しました。今年度は「竹細工」です。小中学校の教職員のランタン、コップとはしのセットや水鉄砲が合計12個並ぶと、そこには和の空間が広がっていました。また、他校の教職員の手芸、写真、ガラス工芸や書なども数多く出展されていました。数々の素敵な作品を目の前にすると、感動するとともに、「今からまた頑張ろう」という活力が出てきました。次は、どんな作品を出展できるかなと思いながら、少し気が早いですが来年の文化作品展を楽しみにしています。

だから、睡眠は大切！

総括養護教諭

よく眠ることが大切なのは、みなさんご存じの通り…でも、なぜ睡眠が大切なのかわかりますか？

じつは、眠っているみなさんの体の中では、昼間とは別の仕事が行われています。それは、体や脳のメンテナンス。深い眠りに入ると、成長ホルモンが分泌され、身長を伸ばす働きをしたり、筋肉、骨、内臓などの傷んだ細胞の修復をします。また、血管や脳の神経の修復も睡眠中に行われます。睡眠不足になると体に不具合が出るのはこれがないからです。

みなさんの中には、テスト前に成績を上げるために、深夜まで勉強している人もいますが、せっかく勉強しても記憶に残らず、「あれ、なんだっけ」と残念な結果になってしまったことはありませんか？

脳は、睡眠中も「休養の時間」と「記憶を整理して定着させる時間」を使い分けています。だから、勉強した後に眠ると、脳は記憶を整理して定着させてくれます。また、勉強の記憶に限らず、今日一日経験したことや運動でつかんだコツなどもバッチリ記憶してくれます。それだけでなく、「いやだったな」という記憶を整理して、うまく消去するなどの感情の整理もしてくれます。

でも、最近、眠れないとか、夜中に何度も起きてしまうという声を良く聞きます。では、気持ちのいい眠気はどうやったら起こるのでしょうか？

じつは、眠りのスイッチのキーポイントは、「光」です。ヒトの体には、体内時計があります。これを、24時間の周期でコントロールしている親時計は脳にあります。朝、太陽の光が目から入ると、脳は体に「朝だ、活動せよ」という指令を出します。そして体内時計によってその15時間後に、「メラトニン」という眠気を連れてくるホルモンが分泌されます。「メラトニン」は光が消えるとたくさん分泌され、気持ちのいい眠りのスイッチが入ります。ところが、最近、みなさんの身近にあるゲームやスマホのブルーライトが「メラトニン」の分泌の邪魔をして、気持ちのいい睡眠リズムができなくなりつつあります。寝る準備に入ったら、ゲームやスマホは触らず、部屋の明かりもオレンジの暖色系にするのがおすすめです。

このように正しい睡眠の知識は、将来にわたる健康のために欠かせないアイテムですね。



【 2・3月の主な予定 】

2月

- 3日(月) 学校朝会
- 5日(水) 新入生体験入学
- 12日(水) E J タイム
- 14日(金) 公立高校共通選抜学力検査
- 17 or 18 公立高校共通選抜 面接
- 25日(火) 学年末試験[数・理・社・音]
- 26日(水) " [国・英・保体]
- 26日(水) 生徒会活動
- 28日(金) 公立高校共通選抜合格発表

3月

- 2日(月) 学校朝会
- 4日(水) 山梨、静岡公立入試
- 11日(水) 中学校卒業証書授与式
- 12・13日 三者面談
- 19日(木) 小学校卒業証書授与式
- 25日(水) 修了式・離任式
- 生徒会レク

