

学校だより

# 平田野中学校通信

令和8年6月12日 第3号 Tel 378-0126 Fax 378-4895

平田野中

検索



みなさんは普段どのくらいの時間寝ていますか？

内閣府の調査によりますと、日本の中学生の平均睡眠時間は7時間46分とされています。一方で、理想とされている睡眠時間は8～10時間といわれています。睡眠にはとても大切な役割があることを知っていますか？

睡眠不足が続くと、みなさんにとって良くないことが起こりやすくなります。具体的には、「覚えたことが記憶されない」「病気にかかりやすくなる」「太りやすくなる」「イライラすることが増える」などです。また、眠っている間に成長ホルモンが盛んに分泌されることがわかっています。まさに「寝る子は育つ」ですね。

眠りには2種類あります。いわゆる深い眠りである「ノンレム睡眠」と浅い眠りである「レム睡眠」です。この2つの眠りが交互にやってくることが知られています。このうち、成長ホルモンが盛んに分泌されるのは「ノンレム睡眠」のとき、覚えたことを記憶するのが「レム睡眠」の時だそうです。



睡眠時間が短いと、この2つの眠りの時間が短くなる、ということです。つまり、成長ホルモンの分泌が少なくなり成長スピードが遅くなる、また、昼間の授業で習ったことを記憶できる量が減るので、覚えたはずのことを記憶できていないことが起こる、ということですね。せっかく勉強しても、記憶されていないなんて、残念なことじゃないですか。



また、寝る直前までスマホを見ていたりしていませんか。布団に入ったのにスマホを見ていて、結局睡眠時間が短くなっていませんか。そもそも画面から出ているブルーライトは太陽光線にも含まれていて、これを浴びることで体内時計が正常に保たれています。朝日を浴びるのがいいといわれるのもこのためです。しかし、スマホの見過ぎでこのブルーライトをたくさん浴びると、体内時計がくるってしまうそうです。目にもよくないですし、そもそも睡眠時間が短くなってしまいます。

また、スマホなどを見ている「スクリーンタイム」の長さや学力との間には、明確に因果関係があることは、去年の学校だよりでも伝えました。「スクリーンタイム」が長いほど、学力調査の正答率が低くなっていましたね。

確かにスマホは便利なものであり、それを使うことがいけないということではありません。でも、スマホ依存になってしまうと、体内時計がくるい、睡眠時間が短くなり、せっかく覚えたことが記憶されないの、テストのときに思い出すことができなくなるという悪循環があるんだということを知っておいてほしいものです。

# 修学旅行

5月20日(水)～22日(金)に、3年生が修学旅行に出かけました。平田野中学校では、今年から行き先を関西方面とし、大阪の企業見学などをしてきました。



大阪では「なんばグランド花月」に行き、大阪の笑いの文化も体験、最後は USJ でお土産をたくさん買っていましたね。ホテルの夕食バイキング、特に2日目はたくさんのメニューが用意されていて、みんなたくさん食べていました。

とても良い思い出ができたのではないのでしょうか。



<1日目>

学校

クラス別企業見学

- ・カップヌードルミュージアム
- ・ダスキンミュージアム
- ・大阪市立科学館
- ・明治なるほどファクトリー

神戸南京町で昼食

希望別学習

- ・神戸どうぶつ王国
- ・IKEA 神戸
- ・ノエビアスタジアム

「グランドメルキュール淡路島」宿泊

<2日目>

大鳴門橋遊歩道渦の道・EDDY

道頓堀で昼食

なんばグランド花月

「神戸ホテルフルーツフラワーパーク」宿泊



<3日目>

ユニバーサルスタジオジャパン → 学校



## 社会科見学

6月5日(金)に、2年生が社会見学に出かけました。最初に「トヨタ博物館」「IKEA 長久手」「デザインあいち」の3か所に分かれて、それぞれの場所で決められたテーマについて調べました。

その後リニモに乗って「ジブリパーク」に移動、お弁当を食べた後、ジブリの大倉庫でモノづくりのこだわりや働くスタッフの工夫

している点について、メモを取りながら見学しました。後半はパーク内を班別に自由見学、とても広くてたくさん歩きましたね。

