



令和8年7月13日発行
(第87号)
行方市立麻生中学校
住所:行方市南327-3

自分の思いや考えをよりよく表現し課題解決できる(語り場 学び場 麻生中)

科学の甲子園ジュニア茨城県大会予選

7月10日(金)に本校において、科学の甲子園ジュニア茨城県大会予選会を実施しました。本校2年生精鋭13名の生徒が参加しました。本事業は茨城県教育委員会主催の事業です。目的は、児童生徒の探究的な活動の充実、科学への興味・関心を高めることです。今後、県東地区から数校が代表校として県大会へ出場する予定です。昨年度は惜しくも次点となりました。生徒の頑張りに期待をしつつ、結果を見守ります。

～基本的な生活習慣講演会～

7月12日(土)に行方市文化会館大ホールにおいて行方市PTA連絡協議会並びに行方市教育委員会主催による「基本的な生活習慣改善推進事業講演会」が開催されました。本校からもPTA本部役員・生活環境委員・学年委員・保護者・教職員が参加しました。本事業の目的は基本的な生活習慣(朝食摂取、睡眠時間確保、むし歯治療、スマホ・ゲームの危険等)の確立、スマホ依存から子供たちを守る方法などについて、専門家から聞くことにより、今後の学校生活、家庭生活に生かしていくことです。

講師として、「こども睡眠カウンセラー認定講師」をお招きし、「子どもの可能性を伸ばす『睡眠と朝食』の魔法～脳と心を育てる最高の生活リズム」という演題にてお話をいただきました。

主な講演内容は以下のとおりです。

今後も、家庭と連携しながら、よりよい睡眠時間の確保について取り組んでまいります。



- ・睡眠は命の活動 寝ることは生きること
- ・日本の子どもの平均睡眠時間は32カ国中 最下位
- ・思春期に推奨される睡眠時間は8時間から10時間
- ・睡眠は脳のメンテナンス
 - ・記憶の整理 記憶の定着 脳内の不安材料の削除 ホルモン分泌 免疫 脳の海馬の成長
- ・睡眠不足
 - ・思考力・記憶力の低下 嫌な事を削除・リセットできない
 - ・感情の不安定化(感情のブレーキ役の前頭葉の機能不全 ドーパミン不足によりやる気がでない)
 - ・体調を崩しやすい 脳と体がずれる
- ・睡眠は体の根っこを整える 睡眠が変わると人生の質が変わる

【睡眠改善のポイント】

- ・同じ時間に起きて、太陽の光を浴びる
 - ※起床時刻の一定にすることでホルモンが分泌される(コルチゾール 成長ホルモン メラトニン)
- ・朝ご飯を必ず食べる
 - ※睡眠ホルモンをつくる(メラトニン)
- ・寝る60分～90分前までにお風呂にはいる
 - ※交感神経 副交感神経のバランスを整え深い良質な睡眠へ(夏:90分前 冬60分前)
- ・夜ご飯を食べたら、暖色系のライトにする
 - ・強い光は睡眠の邪魔になる
- ・寝る60分前にはスマホ・タブレット・ゲーム・TVを手放す
 - ・脳が覚醒状態になってしまう ブルーライトで脳が朝だと勘違い
 - ・眠る1時間前にやめる 充電はリビング ベッドは寝るだけの場所
- ・土日に寝だめしない 夜更かし習慣を減らす

- ・子どもにとって、いちばんの先生は「おうちの人」
 - ・「食べる・眠る・笑う・その全てが愛情のカタチ