



ここを一つに

# 学校だより

学校教育目標 『日に学び さやかな土合 光る汗』

～土合中は自分に自信が持てるように、あなたを応援します～

令和4年度 第6号

さいたま市立土合中学校

さいたま市桜区町谷 1-19-1

TEL 048-853-7200

令和4年9月28日発行

## 「体内時計」と生活リズム

校長 吉田 賀一

朝夕の涼気に秋の気配が感じられる頃となりました。保護者の皆様におかれましてはご健勝にてお過ごしのことと存じます。

この10月、学校ではさいたま市新人体育大会、中間テスト、生徒会役員選挙、さいたま市中学校駅伝大会、合唱コンクールなど多くの行事等が実施され、生徒のみなさんには、その一つ一つに力いっぱい取り組んでもらいたいと思います。

さて、みなさんは、「体内時計」という言葉を知っていますか。脳の、ある場所（両方の目から脳へ視神経が入り、それが交叉する上のところに、いわゆる視交叉上核と、人間の場合は松果体と呼ばれる脳の真ん中にある大豆粒ほどの器官だということがわかってきている）に「生活のリズム」を司る、ちょうど時計のような働きをすることがあります。これを「体内時計」と言っています。動物は、この「体内時計」によって、リズムのある生活をしているわけです。

人は、昼間起きて活動し、夜になると眠りにつきます。この睡眠のリズムだけでなく、私たちの体のいろいろな機能、例えば、血圧、脈拍、体温、いろいろな種類のホルモンの分泌も、一日のうちで、規則的なリズム変動を繰り返しています。これは、動物でも人間でも、自分で考えてそうしているのではなく、体の方がそのような状態になっていきます。このように、人間は、一日を周期とした体の働きのリズムがあります。この生活リズムにとって最も関係深いのは、第一は、昼と夜の活動と睡眠のリズムです。第二は、食事時間のリズムです。私たちは、このリズムに合った生活をするのが、「仕事や勉強の能率」の上から言っても「健康」の上から言っても、どんなに大切であるかわかると思います。体が休息の準備に入っているときや体に活動の準備がまだ整わないときなどに、勉強しても、頭に入るわけがありません。

中学生の生活リズムに関する調査があります。それによると、「だから」「だから」が続きます。中学生の多くの人が、「夜、寝るのが遅すぎる」だから、「朝、寝坊する」だから、「食欲がないとか、食べている時間がない」だから、「朝食を抜いてしまう」だから、「お腹がすくし、元気が出ない」・・・「睡眠不足」だから、「頭が痛くなったりする」し、「食事時間が不規則」だから、「お腹が痛くなったりする」だから、「保健室がいっぱいになる」。

この「だから」「だから」の、つながりの鎖を切る必要があります。この鎖を切るためには、それは、「早起き」です。それができない原因は、その人の生活のどこかに必ずあるはずです。それがなんであるか、「自分の生活」をよく調べてみてください。

10月				1年						2年						3年							
日	曜	給	行事予定	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
1	土		新人戦(水泳含む)																				
2	日		北辰テスト																				
3	月	短×	学年内 45×3h  ノー残業DAY	学	学	学	/	/	/	学	学	学	/	/	/	学	学	学	/	/	/		
4	火	短×	学年内 45×3h ③体育祭予備日	学	学	学	/	/	/	学	学	学	/	/	/	体育祭 / / /							
5	水	短○	45×4h	A火3	A火4	A火5	A火6	/	/	A火3	A火4	A火5	A火6	/	/	A火3	A火4	A火5	A火6	/	/		
6	木	○		A木1	A木2	A木3	A木4	A木5	A木6	A木1	A木2	A木3	A木4	A木5	A木6	A木1	A木2	A木3	A木4	A木5	A木6		
7	金	○		A金1	A金2	A金3	A金4	A金5	A金6	A金1	A金2	A金3	A金4	A金5	A金6	A金1	A金2	A金3	A金4	A金5	A金6		
8	土																						
9	日																						
10	月		スポーツの日・テスト前部活動停止																				
11	火	○	安全点検 CS 特別支援見学日 ①体育祭予備日	体育祭						A金2	A金1	A水1	A水2	A水3	A金3	A金2	A金1	A水1	A水2	A水3	A金3	A金2	A金1
12	水	短○	CS ⑫校外学習 各種委員会(最終)	A月4	A月5	A金1	A金4	STEANS		A月4	A月5	A金1	A金4	A金5	A金6	A月4	A月5	A金1	A金4	A金5	A金6		
13	木	短○	校内研修 CS	A月1	A月2	A月3	A水4	A水5	A水6	A月1	A月2	A月3	A水4	A水5	A水6	A月1	A月2	A月3	A水4	A水5	A水6		
14	金	○	CS	A木1	A木2	A木3	A木4	リハ	リハ	A木1	A木2	リハ	リハ	A木5	A木6	リハ	リハ	A木3	A木4	A木5	A木6		
15	土																						
16	日		桜区避難所開設・運営訓練(AM)体育館																				
17	月	○	中間テスト 学年会	中	間	テ	ス	ト	/	中	間	テ	ス	ト	/	中	間	テ	ス	ト	/		
18	火	○	全校集会(表彰)	B火1	B火2	B火3	B火4	B火5	B火6	B火1	B火2	B火3	B火4	B火5	B火6	B火1	B火2	B火3	B火4	B火5	B火6		
19	水	○	歯科検診(2)9:00- 立会演説会 市駅伝監督会議	B水3	B水4	B水5	B水6	立会	演説	B水3	B水4	B水5	B水6	立会	演説	B水3	B水4	B水5	B水6	立会	演説		
20	木	○	後期委員会決	B月1	B月2	B月3	B月4	S	B木6	B月1	B月2	B月3	B月4	B月5	B木6	B月1	B月2	B月3	B月4	B月5	B木6		
21	金	弁	合唱コンクール(川口リリア)  ノー残業DAY	合唱コンクール						合唱コンクール						合唱コンクール							
22	土																						
23	日																						
24	月	○	生徒集会(認証式) 各種委員会 素点交換	A月1	A月2	A月3	A月4	A月5	/	A月1	A月2	A月3	A月4	A月5	/	A月1	A月2	A月3	A月4	A月5	/		
25	火	○	市駅伝競走大会	A火1	A火2	A火3	A火4	A火5	A火6	A火1	A火2	A火3	A火4	A火5	A火6	A火1	A火2	A火3	A火4	A火5	A火6		
26	水	○	市駅伝競走大会予備日	A水1	A水2	A水3	A水4	A水5	A水6	A水1	A水2	A水3	A水4	A水5	A水6	A水1	A水2	A水3	A水4	A水5	A水6		
27	木	○	つぼみの日 ③50×5h	A木1	A木2	A木3	A木4	A木5	A木6	A木1	A木2	A木3	A木4	A木5	A木6	A木1	A木2	A木3	A木4	A木5	A木6		
28	金	○	運営協議会兼いじめ防止対策委員会	A金1	A金2	A金3	A金4	A金5	A金6	A金1	A金2	A金3	A金4	A金5	A金6	A金1	A金2	A金3	A金4	A金5	A金6		
29	土																						
30	日																						
31	月	短○	三者面談45×5h	B月1	B月2	B月3	B月4	B月5	/	B月1	B月2	B月3	B月4	B月5	/	B月1	B月2	B月3	B月4	B月5	/		