

生徒のみなさんは必ず保護者の方に渡してください。

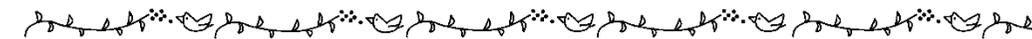
# 西尾が丘

令和5.1.10  
直方第二中学校  
校長 川原 国章  
第12号

本年もよろしくお願ひいたします。



2023年が始まりました。昨年同様、本年もよろしくお願ひいたします。教職員一同、気を引き締めて来年度に大きく繋がる3学期にしたいと思ひます。



今日の始業式で私が生徒に話した内容を要約してお知らせします

いよいよ、3学期が始まりました。皆さんは、新年を迎えるに当たり、どんな新年の抱負、目標を持ったでしょうか。



**3年生**は、いよいよ進路決定の時期です。高校入試は、社会の厳しさに出会う最初の関門です。まさに自分との戦いです。人は、それまでの生き方が、これからの人生に繋がっていきます。悔いが残らないよう、最後までやり抜いて下さい。そして、後輩達に、進路実現という大仕事に、真剣に取り組む姿を見せて下さい。これは、3年生の大切な役割です。また、早く進路が決まる人もいますと思ひますが、まだ受験を控えている人たち以上に、1、2年生の模範とならなければなりません。その人自身の人間性や社会性、思いやりが見られる時です。合い言葉「あいさつと一人一人を大切にする」を意識した学校生活を送ってほしいと思ひます。そして、その生き方は、中学校卒業という人生の節目に繋がっていきます。

**2年生**は、すでに部活動では新旧交代をしています。生徒会でも、12月23日に新旧交代をしました。新生徒会は、12月23日にリーダー研修会を行い、生徒会執行委員としての自覚と責任を確かめ、これからの1年間の活動内容を確認しました。いよいよ2年生は、今日から直方第二中の真のリーダーと

して、スタートします。3年生と1年生、そして、先生たちは、2年生に大きな期待を持って見えています。

これまでの生活を振り返り、日々の生活を更に改善し、自覚と責任を常に意識して生活して欲しいと思ひます。

**1年生**、あなたたちは、2年生を支え、4月から入学してくる1年生を正しく導くことができる、大切な中堅学年にならなければなりません。また、皆さんの中から生徒会執行委員も選出され、これまでと違った意識を持たなければなりません。2年生と同様、これまでの生活を振り返り、日々の生活を更に改善し、自覚と責任を常に意識して生活して欲しいと思ひます。そして、2年生と協力して、よりよい学校づくりに努めて下さい。

皆さんそれぞれにとって、令和5年度に大きく繋がる3学期となることを期待しています。



## 体内時計を自分で朝型に調節しよう！！

人間の脳は、太陽光を感じると目が覚め、暗くなると寝るような仕組みになっています。私たちの脳には体内時計と呼ばれる仕組みが備わっていて、昼夜のリズムに合わせて体内時計が調節されます。この体内時計を朝型にすると夜に良質の睡眠をとることができるそうです。体内時計の睡眠・覚醒のリズムは日光と温度の影響を強く受けたり、食事の内容や時間帯、運動するタイミングにも左右されたりします。睡眠にプラスに働く生活習慣を身につけることが私たちにできる体内時計を朝型にする方法です。その方法を紹介します。

- ①外に出て、日光を浴びること。
- ②夕方や夜間にタブレット、スマホを利用する際は、「ブルーライトフィルター」を起動させること。
- ③運動は明るいうちに行うこと。
- ④就寝前には暖房を弱めること。寝室の空気循環にも留意すること。
- ⑤三食規則正しく食べる（朝食はしっかり食べて、昼食もよく食べて、夕食は軽く食べる。消化器系は夜の間、休息を必要としている）こと。

1日の計は朝（睡眠）にあり。睡眠は「起きている時間にやったこと」できています。