



学 校 だ よ り

(6月号)

令和7年 6月13日
台東区立桜橋中学校
校長 関山 康紀

睡眠は足りていますか？

校長 関山 康紀

6月になり、寝苦しい日も増えてくるころですが、中学生にとって睡眠はとても大切なものです。理想的な状態は「早く寝る⇒しっかり睡眠⇒さわやかな目覚め⇒朝食を摂る⇒働く脳で学習や運動などに取り組む」です。睡眠不足は様々な悪条件につながります。まず朝食をしっかりと摂れない。朝食の炭水化物から供給されるブドウ糖は脳の活動に不可欠、それが不足では頭が働くわけがありません。次に眠気です。寝ぼけた脳では勉強も体を動かすこともうまくいきません。さらに脳の活動低下は血液、免疫、自律神経など様々に影響します。自律神経の乱れから心に影響が出て、やる気が起きない、イライラが高まることも研究で明らかになっています。記憶力、運動パフォーマンスや芸術表現などの低下につながり、百害あって一利なしといえます。ちなみに、ある市で睡眠を十分にとる取組をしたところ、不登校生徒が半減し、授業にも前向きな姿が増えたそうです。

医学的に必要とされる睡眠時間は中学生では8時間以上です。そんなに必要ないという人もいますが、本来の力を発揮するにはそれくらい必要だということです。7時起床なら11時に就寝が望ましいのです。「スマホやゲーム」が現在の睡眠の大敵です。ほかに「塾や習い事」ではご家庭の理解と協力も必要でしょう。スマホやパソコンゲームは時間だけではなく、脳を部分的に過度に活性化し、ブルーライトの影響も併せて睡眠不足につながります。

脳は20歳までが成長の時期で、それまでの睡眠を守ることで脳への良い影響も期待できます。認知症予防にもつながるそうです。ぜひご家族で「睡眠の充実」をお願いします。

☆今後の予定☆

6月	15日(日)	第23回運動会
	16日(月)	振替休業日・開校記念日
	17日(火)	学校公開(始)
	18日(水)	運動会予備日
	19日(木)	避難訓練
	20日(金)	学校公開(始)
	23日(月)	全校朝礼
	25日(水)	1学期期末考査1日目
	26日(木)	1学期期末考査2日目
	27日(金)	1学期期末考査3日目・常任委員会
7月	30日(月)	定期健康診断(終) 領域診断テスト(3年)
	1日(火)	租税教室(1年)
	2日(水)	台教研
	3日(木)	安全教室
	4日(金)	部活動保護者会、進路説明会(3年)
	7日(月)	生徒会朝礼
	10日(木)	喫煙・受動喫煙防止教育(2年)、防犯教室(1年)
	11日(金)	漢字コンテスト
	14日(月)	グローバル教育講演会
	15日(火)	セーフティ教室

※ 変更になる場合があります。
学校、学年等からの連絡を
ご確認ください。

・今年度より、期末考査は全日給食を提供します。

◆ 学校生活の様子 ◆

2 年生 霧ヶ峰自然教室



5月21日（水）～24日（土）の3泊4日で霧ヶ峰移動教室が行われました。

2年生のスローガンは「深新進化」、4日間でハイキングやそば打ち体験、野外炊飯、キャンプファイヤー等、多くの体験および集団生活を通して学年全体の団結を深め、行動力や規律面においても進化することができました。

3 年生 修学旅行 5月28日(水)～30日（金）



5月28日(水)～30日（金）の2泊3日で奈良・京都へ修学旅行に行きました。

3年生のスローガンは「～じっくり古都古都～」。中学校最後の宿泊学習である修学旅行のためにしっかりと準備をしてきました。昨年の鎌倉に続き、奈良、京都を訪れ日本の古都について学び、見識を深め、そして良き思い出ができたことでしょう。

霧ヶ峰移動教室、修学旅行ともに、学校ホームページ内でも多くの写真を掲載しています。

◆ 表彰 ◆

・陸上部

第76回東京都中学校地域別陸上大会 女子東部共通100mハードル 第7位

◆ 学校ホームページ「日々の桜橋」についての紹介 ◆

学校ホームページの学校の様子の中で、「日々の桜橋」として、生徒の様子を毎日配信しています。生きいきとした生徒の様子や行事についても配信しています。ぜひご覧ください。

◆ 情報配信システム「SumaMachi」による連絡について ◆

☆ 学校行事や暴風雨への対応、感染症の状況の対策等、学校・PTAから緊急の連絡をさせていただきますことがあります。

☆ 「SumaMachi」に登録がお済みでない方は登録をお願いいたします。

※ 登録のための個人ID、パスワードが分からない方は、担任まで申し出てください

☆ 欠席・遅刻の連絡について

・「SumaMachi」でのご連絡

8:00までにご入力ください。

※ 担任、学年から電話で連絡させていただくことがございます。

・ 電話でのご連絡

8:15までにご連絡ください。