



蛍雪の功

令和6年5月24日発行

文責 高瀬 永志

睡眠で未来が変わる！

15日東洋羽毛北部販売株式会社「上級睡眠健康指導士」の大内徹様を講師に、睡眠セミナーを1年生で実施しました。勉強やスポーツにおいて記憶を定着させたり、技術を上達させたりするにもしっかりと深い睡眠をとることが大切というお話でした。日本人は特に睡眠時間が短いということですが、それに加えて、寝る直前までスマホを使うことで、寝入りばなの深い睡眠が阻害されて、さらに良くないことになっています。中学生は特に、**成長のためにも、学習やスポーツの向上のためにも、心と体の健康のためにも睡眠が大事だ**ということがわかったことと思います。これからは、よく眠る時間を確保できるように、日頃の生活習慣向上を意識して取り組むことを期待します。



教育実習生も頑張っています

先週から本校卒業生2名が、3週間の教育実習を行っています。英語と、養護教諭の**教員免許取得**をそれぞれ目指しています。子ども達との出会いによって、お二人が教員になる思いを強くすることを願っています。また、子ども達にとっても、先輩の大学生の姿を見て、自分の**将来について考える機会**となることを期待します。余談ですが、**教員のなり手不足**が社会問題化しており、福島県でも人材確保のための改革がなされています。例えば、教員採用試験では、大学からの推薦枠ができたり、大学3年生から受験できるようになったりと、制度を変えてきています。しかし何よりも、私たち教員自身がやりがいを感じ、日々生き生きと子ども達の前に立ち、憧れられる姿を見せていかなければならないと思っています。

なぜ本を読むといいのか



子ども達に**読書習慣**を身に付けさせたいと考え、朝の読書を実施しています。そこで紹介したいのが、**藤原和博「本を読むだけが手にするもの」**という本です。著者は、「スマホから離れ、読書をするというのは、生き方の選択」であるといい、「なぜ本を読むといいのか」が書かれています。今は大人でも、スマホやネットゲームで時間を費やす人が多いですが、そんな中、「**ゲームをしないで読書をする**」という人はそれだけで「**10人に1人**」の**人材**であると言います。そして、本を読むか読まないかで、将来手にする報酬の優劣が決まってくるとまで言っています。さらに特筆したいのは、**読書によって身につく「バランス感覚」**です。「バランス感覚」とは、自分と家族、自分と他者など、世の中全体と

自分との適切な距離感を保つことができる能力のことです。スマホでSNSの中の人間関係に没入している子ども達は、仲良くなると必要以上にベタベタした関係に陥ったり、反対に少しでも何かあると絶縁状態になっているとのこと。そこには、ゼロか100、白か黒、○か×しかなく、微かな間（ま）やグレーな距離感という曖昧な状態がなくなり、極端な二者択一の人間関係しかなくなりたなくなるそうです。SNSの中での極端に偏った考えや相手を攻撃する意見、誹謗中傷などは、このバランス感覚のなさから来ているのではないかと私も思います。読書で世界観を広げられれば、**様々な視点で物事や他人や物事を見る**ことができるようになります。多様な視点を持つことは、バランス感覚とともに、**人格的な包容力や寛容の基礎**にもなるということです。読書を習慣化するには、半ば強制することも大事な手段であると著者は言っています。（興味のない本を無理矢理読ませることではなく）教室の中で他の**友だちが読書に没頭する姿に感化**されていくという環境を、中村一中では作っていきたいと考えます。この本には、その他にも読書の重要性の話や、中学生にも大人にもお勧めの本が紹介されていますので、この本自体がお勧めの本です。

来週の予定

- 5月27日（月） 3年アルバム個人写真撮影
- 29日（水） ノー部活デー
- 30日（木） Q Uアンケート 内科検診（午後）
- 31日（金） 中体連総合大会壮行会
3年卒業アルバム部活動写真撮影（壮行会后）

学校ブログ

