



わが東中

校訓：共に羽ばたく

能代市立能代東中学校
校長室より 校報第20号
令和5年2月21日 発行
【文責：平澤 秀樹】

令和4年度 秋田県「児童生徒ライフスタイル調査」 結果

○就寝時刻

	本 校		全 県		全 国	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年生	23:02	23:27	22:29	22:33	23:09	23:20
2年生	22:03	22:40	22:38	22:49		
3年生	23:12	23:08	23:04	23:14		

○起床時刻

	本 校		全 県		全 国	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年生	6:14	6:29	6:16	6:13	6:35	6:30
2年生	6:12	6:10	6:17	6:17		
3年生	6:28	6:43	6:19	6:17		

○睡眠時間

	本 校		全 県		全 国	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年生	7h12	7h02	7h47	7h40	7:23	7:08
2年生	8h09	7h30	7h39	7h28		
3年生	7h16	7h35	7h15	7h03		

○朝食の摂取状況

		本 校		全 県	
		男子	女子	男子	女子
1年生	毎日食べる	65.0	72.7	84.3	77.9
	食べる日が多い	25.0	18.2	11.4	14.4
	食べない日が多い	0.0	9.1	3.0	5.6
	ほとんど食べない	10.0	0.0	1.3	2.1
2年生	毎日食べる	94.7	71.4	82.9	80.4
	食べる日が多い	0.0	14.3	11.5	13.3
	食べない日が多い	0.0	7.1	3.6	4.3
	ほとんど食べない	5.3	7.1	2.0	2.0
3年生	毎日食べる	78.9	71.4	81.2	76.1
	食べる日が多い	10.5	14.3	11.1	14.9
	食べない日が多い	5.3	0.0	4.9	4.8
	ほとんど食べない	5.3	14.3	2.8	4.2

令和4年度の秋田県「児童生徒ライフスタイル調査」の結果が公表されました。調査人数が違うので、単純には比較できませんが、あくまでも傾向としてご覧ください。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、すべての基本と言われています。「羽ばたき」ノートを活用し、一日のベストスケジュールを確立してほしいです。

中学生 理想の睡眠時間

米国睡眠学会によると、13歳から18歳において、最適な健康を維持するためには最低8～10時間寝るべきという勧告を出しています。(個人差はありますが…)

睡眠不足の悪影響は…

学習面 計算ミス、読み間違いなどの作業ミスの増加、記憶力の低下等

身体面 成長ホルモンの分泌低下、病気に罹りやすくなる等

精神面 自律神経の乱れによる情緒不安定、抑うつ状態、多動等

中学生 朝食ぬきの弊害

○ブドウ糖の不足…

脳にエネルギーが供給されない
集中力、記憶力の低下

○血糖値の急上昇、急下降…

肥満になりやすい

○自律神経の乱れ…

心身への悪影響 循環器、消化器
呼吸器への影響

体温調節の能力低下

○筋肉量の減少

基礎代謝の低下 運動能力の低下

○病気のリスク上昇

3月の主な行事

- 7日（火）秋田県公立高校一次募集学力検査等実施日
 9日（木）3年生を送る会
 10日（金）卒業式予行、準備
 12日（日）第33回卒業式
 13日（月）振替休業日
 15日（水）一次募集合格発表
 16日（木）PTA・体文後役員会、監査
 20日（月）修了式、大掃除
 21日（火）春分の日
 22日（水）春季休業日 ～4/5
 二次募集面接等実施日
 23日（木）職員会議
 24日（金）二次募集合格発表
 28日（火）退任式、離任式



どうでもいい話 ～ “五感で記憶する”

ネッロ・サンティは、イタリアのオペラ指揮者で、歌手の能力を最大限に引き出すことに定評がありました。彼は、劇場の副指揮者出身*で、ヴェルディ、プッチーニのオペラは全て暗譜しており、全ての役のパートを正確に歌うことができ、オーケストラのパートもほぼ完璧に覚えていたそうです。

「どうして、そんなに完璧に覚えているのですか」と聞かれたサンティは、大きな鞆から手書きのスコアとパート譜を出し、こう答えたと言います。

「私たちの若い頃はコピー機が無く、また、あってもこれを全てコピーするにはお金がかかりすぎるので、全部手で写譜したんだよ。ヴェルディの全てのオペラをね。だから全部頭に入っているんだ。」と。

昨今、ICTを使った教育が大流行ですが、最終的には、自分の手を動かし、五感を駆使して覚えないと“自分のものにはならない”と思うのですが…。

手間を惜しむ人には、本当の心は宿らないし、力も定着しないのだと思います。

※20世紀前半までのイタリア人の歌手は、正式な音楽教育を受けていない人が多く（声と容姿がいいと、劇場にスカウトされた）、副指揮者はそういう歌手に、歌を教えた。

○睡眠不足と感じている生徒

	本 校		全 県	
	男子	女子	男子	女子
1年生	45.0	54.5	39.2	43.3
2年生	47.4	64.3	41.7	46.9
3年生	42.1	42.9	45.9	55.4

○排便の習慣

		本 校		全 県	
		男子	女子	男子	女子
1年 生	毎日です	40.0	36.4	70.1	56.9
	時々出ない	45.0	63.6	25.0	31.6
	数日出ない	15.0	0.0	4.9	11.5
2年 生	毎日です	84.2	50.0	75.4	55.5
	時々出ない	15.8	14.3	18.6	33.9
	数日出ない	0.0	35.7	6.0	10.6
3年 生	毎日です	68.4	57.2	73.5	62.9
	時々出ない	26.3	42.8	20.5	27.8
	数日出ない	5.3	0.0	6.0	9.3

「毎日便が出る」＝「快便」ではありません。「便秘」とは「本来体外に排出すべき量を十分かつ快適に排出できない状態」です。（慢性便秘症診療ガイドライン）

◇快便のためには、次の3点が重要とのこと。

（烏山司/消化器内科、スポーツクター）

- ①朝食を抜かないこと
- ②腹筋運動と有酸素運動が大切
- ③睡眠の質を上げること

◇「快便」を得られないと…

- ・自律神経の働きの悪化、腸内に有害物質が発生等
→「ベストパフォーマンス」ができない、その他肌トラブル、食欲不振、めまいなどの原因に、さらには、全身にも影響が…

「快眠」「快食」「快便」は、健康の基本とされています。「自然治癒力」を高める効果もあるそうです。自分のベスト・スケジュールの確立を！！

第33回 卒 業 式

日 時 令和5年3月12日（日） 午前10時～

保護者の皆様の入場時間は、9時45分～9時50分です。

会 場 能代東中学校 体育館

※ 今年度も、ご来賓は、能代市教育委員会のみ、卒業生の保護者の皆様だけの卒業式となります。

マスクについて、様々な報道がありますが、秋田県の指針に沿って、これまでどおりのコロナ対策をお願いします。

