



神中だより

No. 3 令和7年6月30日 京都市立神川中学校 校長

心を磨き、未来へと向かい、

自らやり抜く生徒の育成

～ 絆・夢・力～

Email : kamikawa-c@edu.kyoto.city.jp

7月の予定

日	曜	予定	日	曜	予定
1	火	学習確認プログラム(2年)	16	水	三者懇談④
2	水	学習確認プログラム(2年)	17	木	三者懇談⑤
3	木		18	金	1学期最終日
4	金	生徒総会	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月	選書会 ~10日(木)	22	火	夏季休業
8	火		23	水	
9	水		24	木	
10	木		25	金	
11	金	三者懇談①	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	三者懇談②	29	火	
15	火	三者懇談③	30	水	

8月7日(木)~19日(火) 学校閉鎖期間

8月26日(火) 2学期開始日

「人生の三分の一、それは睡眠」

蒸し暑い日が続きます。大人にはダメージの大きい気候ですが、中学生は元気なものですね。強いエネルギーを感じさせる生徒が多いです。でも、一部には気候が気持ちと体に悪影響を及ぼしている生徒も見受けられます。

バイオリズムといつものば、外的な要因に左右される」とも多い、気温の乱高下、気圧の変化で簡単に崩れてしまします。体調の変化の波を少しでも小さくするために、やはり休息(睡眠)が重要となります。私のスマートウォッチに毎日睡眠スコアが表示されるのですが、加齢とともに睡眠時間が短くなり、良好な日が少なくなっています。

エアコンの調整や寝具の工夫をして、少しでも睡眠時間を確保したいと思いつつ、なかなか寝付けない状態です。

自分の生活習慣を見直してみると、

適度な運動はできている。天気のいい日は自転車通勤をしているので、往復 30 キロを走破していることになるから必要十分と思います。

適切な食事もできている。深酒もしていない。

以上の二つはできているけど、だめなことは、

入浴をシャワーで済ませることが多い。

入眠前のデジタル機器などの読書、動画視聴。多分、この習慣が一番悪影響を及ぼしているものでしょう。

最近はショート動画がおもしそうで、ついつい追っかけてくる次第です。健康管理のために、「Jの習慣をなくすよ」としようと考へていますが、なかなか抜けられないです。昨今話題の「デジタルデータクス」が必要ですね。

そんな状態にありながら、最近はまつてこいるチャンネルを紹介します。「Jの「ジオヒストリー」で、最近の国際情勢につながる地政学的な観点からの歴史を学べます。

もう一つは「せいやんアーメ」で、身近な話題をおもしろおかしく紹介してくれます。

共に興味深く視聴できるJと請け合いでですが、寝る前にはお勧めしません。

自分が若いころは年長者を見て、なんと落ち着いておられたのかと感心したものですが、その年長者にならひると、あれは落ち着いていたのではなく、疲れていたのだなとわかりました。

寝苦しき日が続きますが、まずはしっかりと寝て中学生たちのパワーに負けないよう一心がけます。保護者のみなさまにおかれましても、無理をせず、どうぞ安心愛してください。

夏休みが目前です。満喫してもらいたのですが、くれぐれも「安全」をお願いいたします。