



神中だより

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 ～

No. 3 令和7年6月30日 京都市立神川中学校 校長

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。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。

バイオリズムというものは、外的な要因に左右されることも多く、気温の乱高下、気圧の変化で簡単に崩れてしまいます。体調の変化の波を少しでも小さくするためには、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きました。

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。天気の良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だと思います。

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ことですが、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での読書、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ろくて、ついつい追っかけている次第です。健康管理のために、この習慣をなくすようにしようと考えていますが、なかなか抜けられないです。昨今話題のデジタルデトックスが必要ですね。

そんな状態にありながら、最近ハマっているチャンネルを紹介します。一つは「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「せいやんアニメ」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こと請け合いです。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るのかと感心したのですが、その年長者になってみると、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。

寝苦しい日が続きますが、まずはしっかり寝て中学生たちのパワーに負けないように心がけます。保護者のみなさまにおかれましても、無理をせず、どうぞご自愛ください。

夏休みが目前です。満喫してもらいたいですが、くれぐれもご安全にお願いいたします。