



# 萩の風

仙台市立東仙台中学校  
学校だより 第2号  
令和2年5月12日

令和2年度協働型学校評価における重点目標

「生命を尊重する心、他者を思いやる心、豊かな心の育成 ～日頃の挨拶・ボランティア活動を通して～」

## 「早寝早起き朝ごはん」

### ～子供には規則正しい生活リズムが大切です～



臨時休業がしばらく続いています。子供たちの生活リズムは乱れていませんか。これまでの「全国学力・学習状況調査」や「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の分析や最新の研究から、生活習慣の乱れが子供たちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つであると指摘され、科学的に裏付けられるようになってきています。

早寝早起きをして規則正しい生活習慣をつくるには、朝食の準備など、保護者の皆様のご協力も大切です。文部科学省から出されているリーフレットの一部をまとめて紹介いたしますので、生活習慣についてご家庭でもぜひ話題にしてみてください。そして、子供と一緒に、無理せず、できることから挑戦してみてください。

※ 詳しくは「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のページをご覧ください [http:// www.hayanehayaoki.jp](http://www.hayanehayaoki.jp)

### 《 規則正しい生活習慣のために 》

#### 【ご家庭で】

##### 朝起こすときはカーテンを開ける

朝にカーテンや窓を開けて光と風を浴びると体内時計のリズムが整います。そして起床後は、朝食がしっかりとれるよう準備をお願いします。

##### 朝のお手伝いで五感を刺激

朝刊をとってくる、食卓に朝食を並べるなど、簡単で毎日続けられるお手伝いは、子供たちの五感を刺激し、目覚めを促します。また、お手伝いを多くしている子供ほど、自己肯定感が高い傾向があるという調査結果もあります。

##### 親子で生活の基本的なルールをつくる

子供たちにとって、テレビやゲーム、スマホなど便利で楽しいツールは、就寝時間や生活に大きく影響を及ぼしています。使い方や時間など「我が家のルール」について話し合ってみてください。また、家族みんなで食事をする日を決めたり、親子で一緒に読書を楽しむ日を決めたり、親子のコミュニケーションを深めてみてください。

#### 【子供たちへのアドバイス】

##### 仮眠・昼寝をしすぎない

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとすると起きた後に頭がすっきりとします。

##### 適度な運動を習慣付ける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくられます。機会を見つけて、安全な環境の下で、適度に体を動かすよう声掛けください。

##### お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3～4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかるようお声掛けください。

##### 布団の中でスマホやゲーム機などは使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えるようお声掛けください。

## 学校からのお知らせ

「食欲にむらがあり、なかなか寝付けないようだ」「生活のリズムが乱れ、昼夜が逆転している」「すぐに自分の部屋にこもってしまい、家族との会話を避けているようだ」「SNSを通して嫌がらせをされているようだ」など、お子様の様子が変わったところはありませんか。臨時休業が続き不安やご心配なことがあれば、ぜひ学校までご相談ください。

また、今年度も、いじめは決して許されない行為であるとともに、どの学校、どの子供にも起こりうるものであることを踏まえ、生活アンケートの実施や教育相談などを通して、いじめの早期発見及び早期対応に取り組んでまいります。特に道徳の時間や様々な行事などを通じて、一人一人が互いに認めあえる学級・学校づくりに取り組んでいきます。

教職員一丸となって、生徒に寄り添った指導に努め、安心・安全な学校づくりに取り組んでいきますので、ご理解・ご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。なお、相談については、プライバシーの保護に十分に留意しながら学校として対応してまいります。

### 《学校での相談窓口》

教頭、主幹教諭、生徒指導主事、  
養護教諭、学年主任、担任、部活動顧問、スクールカウンセラー

TEL 022 (257) 5386

### 《仙台市教育委員会の窓口》

24時間いじめ相談専用電話

TEL 0120 (81) 2455

いじめ相談受付メール

soudan@city.sendai.jp

## 主な行事の変更について

新型コロナウイルス感染症拡大防止による観点から、5月1日時点で、本年度は以下の行事について延期または中止といたします。ご理解とご協力をお願いいたします。また、今後の学校行事につきましても随時見直しをし、必要に応じて変更をしてまいります。学校のホームページ等でご確認ください。

4/16 全国学力調査(3年)	中止
4/21 市標準学力検査	延期(時期未定)
4/24 授業参観・P総会 <sup>他</sup>	中止 P総会は紙面で実施
5/15 科学館学習(2年)	中止
5月 修学旅行(3年)	9/28～9/30に延期 10/1は3年生のみ振替休業
5月 野外活動(2年)	10/27～10/28に延期 10/29は2年生のみ振替休業
5月 校外学習(1年)	中止
5/20 部活動保護者会	延期または中止
6/13～15 市中総体	延期または中止 6/15, 6/18, 6/19は通常授業
6/27 特支卓球大会	延期または中止 6/29は通常授業
6/27 区P連バレー大会	中止
4月～6月 各種検診	延期(現在日程調整中)
7/9 校内合唱祭	中止
7/22～25 県中総体	中止
8/17～25 全国中学校体育大会	中止
10/21 市音楽発表会	中止
11/18～19 ファイブス・パーク(3年)	中止
1/28 天文台学習(1年)	中止

### おめでとうございます

長年にわたる仙台市議会議員としての功績等から、2020年の春の叙勲受章者に、本校同窓会会長 W.K様選ばれました。おめでとうございます。

旭日小綬章 W.K 様

※ 次回の分散登校日は5月19日(火)を予定しています。東仙中ホームページで確認ください。