



No. 614

生徒数509名

令和6年7月1日

和光市立第二中学校

〒351-0106

埼玉県和光市広沢1番4号

TEL 048-462-1793

FAX 048-462-1890

<https://2chu.wako-city.ed.jp/>

有意義な夏休みにするために～早寝・早起き・朝ごはん～

7月に入り、梅雨らしい天候が続いています。残すところ約3週間で夏季休業日を迎えます。今年の夏休みは、7月19日（金）～8月28日（水）までの長期間です。その長い休みは、一人一人に合ったしっかりとした事前計画と実行する強い意志によって有意義な夏休みにできます。早寝早起きが良いことは誰もが知っていると思いますが、夏休み期間中はこれをきちんと意識しておかないと、つい夜更かしと寝坊を繰り返してしまいます。「一日が短い。夏休みは、あっという間に終わる。」ということの元凶でしょうか。まだまだ成長途中の中学生にとって早寝早起きはとても大事です。理由は、まだ成長過程にある君たちにとって成長ホルモンは大切です。特に身長は、成長ホルモンが働くことで伸びるそうです。その成長ホルモンは夜にたくさん分泌されるので、夜型、遅寝遅起きではダメなのです。朝早く起きて、夜早く寝ることで、成長を促しましょう！その他の理由として「自律神経を整える」や「自律神経のバランスが崩れる」とよく聞きます。自律神経とは、**交感神経と副交感神経**のことです。交感神経は昼間の活動時に活発に働き、緊張したり興奮したりしたときに、汗を出し、心臓の鼓動を速くします。副交感神経は、リラックスしているときに活発に働きます。夜間や寝ているときに内臓の動きを高めたりメンテナンスを行ったりする。これら2種類の神経がバランスよく働いていることを「自律神経が整っている」というのだそうです。逆に交感神経が働く昼間に日光を浴びず、遅くまで寝ていると、交感神経は働きません。また副交感神経が働く夜の時間に活動して、パソコン、テレビ、スマホなどの光を浴びると交感神経が活性化します。こういう状態を「自律神経のバランスが崩れる」と言います。

6月20日（木）から26日（水）まで、朝霞地区学校総合体育大会が行われました。大会前日には、生徒会主催による壮行会が行われ、仲間や教職員からの激励の言葉をもらい大会に臨みました。学校長として全ての競技を応援させていただきました。各競技とも熱戦が繰り広げられ、最後まであきらめず、ベストを尽くす選手の姿がありました。3年生においては、中学校生活最後の学校総合体育大会ということで感動もひとしおだったと思います。勝負ですから「勝ち」と「負け」が当然あります。結果はともあれ、壮行会の時にお話した対戦相手や関わる全ての方々に「リスペクト」することができましたか？「弱い気持ちになる自分」を克服できたでしょうか。学校総合体育大会に選手として、また、控え選手として臨んだ全ての皆さんに大きな拍手を贈りたいと思います。これまでの生徒の活動を支え、応援をいただいた保護者の皆様、外部コーチの皆様に感謝申し上げます。この大会を最後に中学校での活動を終える3年生は気持ちを切り替えて、新たな目標に向けて頑張ってください。尚、県大会に進む卓球部男女団体及び個人、水泳、陸上（個人エントリー）は、さらに自分を磨き上げ、その活躍を期待しています。