

ふ く い

## 校 訓

真実(まこと)をもとめ 身をきたえ ともにつとむる福井校  
かしこく やさしく たくましく  
ふるさと大好き福井っ子

## 2 学期の終わりに

本格的な冬の到来を迎える頃となりました。吹く風の冷たさに身が引き締まります。

月日の流れは早いもので、残暑厳しい 8 月 30 日にスタートした 2 学期も、本日をもちまして終了いたしました。

2 学期は、運動会、校内マラソン大会、音楽集会など、体育的・文化的行事をはじめ、社会見学、ふるさと学習など校外行事もたくさんありました。子どもたちは、毎日の生活はもとより節となる行事を通して力を付け、また、保護者・地域の皆さんには、その頑張りや成長を見ていただきました。子どもたちの健康管理や安心・安全な学校生活に向けてご理解とご協力をいただきました保護者・地域の皆さんに、心よりお礼申し上げます。

さて、城北中学校区では、基本的な生活習慣の確立に向けて睡眠の実態把握をし、今後の取組に活かすために生活（睡眠）アンケートを実施しました。なぜ眠るのか、寝ている間に身体の中で何が起きているのか、実はいまだによくわかっていないようです。睡眠について新聞に次のような記事が掲載されていました。（一部抜粋）

『仮説の一つが、睡眠中に脳の老廃物が掃除されているという説だ。全体の 20～25% のエネルギーを使う脳は、老廃物も多く出る。その除去作業は睡眠中ほど活発という。筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 桜井武教授は「店が営業を終えてから掃除するイメージ」という。ほかに、膨大な情報を受け取る脳では、睡眠中に増えすぎた不要な神経細胞同士の結びつきを整理し、情報処理に最適な状態に整えているなどの説もある。謎の多い睡眠だが、眠らないと体に変調をきたすのは確かだ。1960 年代、米国の高校生が不眠記録に挑戦した。研究者立ち会いのもと 11 日間寝ずに過ごす中で、妄想や記憶障害など様々な不調が見られたという。』

この記事を読んで、「寝る子は育つ」の言葉通り、「早寝早起き、病知らず」「早起きは三文の徳」を実践し、「宵っ張りの朝寝坊」とならない生活習慣こそが育ち盛り子どもたちには必要であると、改めて思いました。

明日から 17 日間の冬休みに入ります。夏休みに比べると期間は短いですが、年末・年始を含みますので、迎春準備、伝統・文化的行事など、この時期ならではの貴重な体験ができる休みとなります。家族の一員としての仕事、地域を中心とした社会体験などに積極的に関わってほしいと思います。また、新しい年を迎えて決意を新たにする休みになることを願っています。

健康で安全な、そして有意義な冬休みとなりますよう、保護者・地域の皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

皆様、よいお年をお迎えください。

校長 中西 一就  
教職員 一同