



# 学校だより



令和2年12月 1日  
大野城市立大野中学校  
＜第7号＞

【健康 敬愛 自律】 文責 教頭 萩尾 徹子

## 生徒会役員

11月6日に生徒会役員の改選が行われ、第75代生徒会役員が決まりました。

大野中学校のリーダーとして常に全校生徒の先頭に立ち、大野中学校のために全力を注いでくれた第74代生徒会役員の皆さん、ご苦労様でした。皆さんの頑張りに感謝します。「ありがとうございました。」

さて、第75代生徒会役員の皆さん、これからの一年間、大野中学校がどのように成長していくのか、皆さんの活躍にかかっています。大野中学校のよき伝統を引き継ぐとともに、75代らしい新たな足跡も残して行ってください。期待しています。

第75代の生徒会役員を紹介します。学年は違っても、大野中学校をよりよき生活環境へと変えていこうと志をもったメンバーです。

### ＜第75代生徒会役員＞

- |      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 生徒会長 | 安部 慶大 | 1年副会長 | 中野 和奏 |
| 副会長  | 中村 郁人 | 1年書記  | 小川原実奈 |
| 書記   | 島村 樹和 | 1年会計  | 大田 悠雅 |
| 会計   | 永見 彩華 |       |       |

### ＜専門委員会＞

- |       |       |        |       |
|-------|-------|--------|-------|
| 学級委員長 | 志田すずな | 学級副委員長 | 馬場 大成 |
| 学習委員長 | 永見 春華 | 学習副委員長 | 木原帆乃風 |
| 生活委員長 | 大山 春奈 | 生活副委員長 | 真名子凜矢 |
| 保健委員長 | 長野 里咲 | 保健副委員長 | 葦原 桃子 |
| 給食委員長 | 菊池 日葵 | 給食副委員長 | 山川 志季 |
| 美化委員長 | 宮本 蒼吾 | 美化副委員長 | 中野 恵  |
| 放送委員長 | 本屋敷佑哉 | 放送副委員長 | 桑本 絢平 |
| 図書委員長 | 有吉 紗梨 | 図書副委員長 | 杉山 碧  |
| 体育部長  | 田中 悠翔 |        |       |
| 文化部長  | 林田めぐみ |        |       |



生徒会認証式



## パソコン、スマホ使用時のルールを作りましょう！



先日、講話を聞いたところ、宇宙飛行士の睡眠についての話がありました。宇宙飛行士は、宇宙で睡眠不足に悩んでいるそうです。宇宙飛行士は一日に8.5時間の睡眠時間が確保されています。しかし、実際に眠っているのは、平均6時間ほどだとNASAは言っています。浮遊感と騒音、変化しやすい室温、換気不足、腰痛や頭痛。そして90分ごとにやってくる夜明けで生活リズムが崩れるそうです。睡眠を確保するために、寝る前に窓に近づかないというルールもあるそうです。窓に近づき外を見ると、真昼なみの強い光を浴びるので眠れなくなるそうです。

眠る前に強い光を浴びること。特に、脳の活動を活発にする青い光を浴びることは、宇宙飛行士だけでなく、私たちの生活の中にも起こりうることです。例えば、寝る直前までパソコン等やスマートフォンを使うこと。これらは便利な機器ですが、発せられる光はかなり明るいものです。これだけ明るいどうしても刺激になるので脳が休めません。特にパソコンやスマートフォンの発するブルーライトは脳に刺激を与えます。また、様々な情報が脳に届けられるため、一種の興奮状態にもなります。この状態のままですと、なかなか寝つくことは難しくなります。睡眠前にこれらの機器を使用するとぐっすり眠れなくなります。また、長時間操作を行っている、学習した内容が消えていき、学習効果が上がらないという調査結果もあると研究機関からの報告もあります。

1学期の保護者アンケートによると、「家庭内において、『ゲームや携帯電話を使用する時間』に対して、ルールを決めている」の項目が2.87ポイントでした。最近、新型コロナの影響で、自宅でゲームをしたり、ネットで連絡を取り合う時間が増えたりする子どもたちが増えています。これから冬休みがあります。スマートフォンやパソコン等の使用に関する家庭内のルールをもう一度見直す機会を設けてほしいと思います。例えば、「夜遅くは使わない」「充電器はリビングに！」「22時でネットOFF」などです。

また、これから、ご購入を考えていらっしゃるご家庭もあるかと思います。購入前には、必ずご家庭での使用のルールを決めていただくようお願いいたします。スマートフォンやパソコン等はとても便利なツールです。しかし、使い方次第では危険もあります。冬休みを前にご家庭でのルールづくりや見直し等をよろしく願いいたします。

## 12月、1月の予定

12月の予定		1月の予定	
1日(火)	教育相談、進路相談、分散型授業参観 (教育相談、分散型授業参観は12月3日まで、進路相談は12月4日まで)	8日(金)	始業式
11日(金)	特別教室、廊下ワックスがけ	12日(火)	課題テスト
16日(水)	専門委員会	15日(金)	新入生説明会
24日(木)	終業式、完全下校16:45 生徒会リーダー研(~25日)	28日(木)	専門委員会

