



## 脳と体と睡眠時間

脳科学で有名な東北大学の川島隆太教授は、「同じ時間に寝て、同じ時間に起きるという習慣を持っていないと、脳も体も元気が失われます。とくに大きな問題は見つからないのに、疲れて学校に登校できない子どもたちがいます。こうした子どもたちは、睡眠をきちんとリズム正しくとっていないことが指摘されています。生活のリズムを取りもどすことが一番の治療法であることもわかっています。」と話しています。

また、「私たちが昼間に学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳の中にしまわれます。睡眠時間の短い人は翌朝起きたときには覚えたことが抜けてしまいます。きちんと寝ること大切なのです。」とも指摘しています。

身体のダルさの原因はさまざまだと思いますが、不規則な睡眠時間が原因となっている場合が多いと考えられます。生徒の皆さんは、自分の睡眠時間が規則正しく、十分であるか振り返って考えてください。(中学生の睡眠は7～8時間が基本です)

適切な睡眠をとると早起きになり、朝食の時間が確保できます。朝食をとることによって脳が活性化します。「健康な脳と身体は、睡眠と朝食にあり」を合い言葉に生活してほしいと思います。

## オープンスクール

11月10日(月)～14日(金)

11月10日(月)～14日(金)にオープンスクール(学校公開)を実施します。8:30～16:30の間、いつでもご来校いただき、生徒達の学校生活の様子をご覧いただければ幸いです。11月12日(水)には「合唱コンクール」があります。14日(金)には「文化祭」を実施いたします。(詳細は裏面に記載)



## 11月の行事予定

- 1日(土) 漢字検定  
市民文化祭「学童展」(～5日)  
尾崎ふるさとまつり(～2日)
- 2日(日) 忠臣蔵旗少年剣道大会
- 3日(月) 【文化の日】  
赤穂市文化賞表彰式  
西播中学校柔道新人大会  
明石室内水泳大会  
若あゆカップ女子ソフトテニス大会
- 4日(火) 3年生習熟度テスト
- 9日(日) 赤穂シティマラソン
- 10日(月) 生徒集会  
ALT着任  
1年生幼稚園・保育所訪問  
オープンスクール(～14日)
- 12日(水) 合唱コンクール
- 13日(木) PTA常任委員会
- 14日(金) 文化祭
- 15日(土) 県中学生剣道新人大会(～16日)
- 16日(日) 市PTCA実践発表会
- 17日(月) 生徒集会  
教育相談週間(～21日)
- 19日(水) 2年生ジュニア救急教室
- 20日(木) 3年生進路説明会
- 23日(日) 【勤労感謝の日】
- 24日(月) 振替休日
- 25日(火) 生徒集会
- 26日(水) 期末考査第1日
- 27日(木) 期末考査第2日
- 28日(金) 期末考査第3日
- 29日(土) 赤穂市人権を考えるつどい



## 赤穂市文化奨励賞

11月3日(月)に行われた「赤穂市文化賞表彰式」において、赤穂東中学校の音楽部が2年連続で『文化奨励賞』を受賞しました。この賞は、文化活動において優秀な成績をおさめた人や団体に対して贈られます。音楽部は、8月に行われた兵庫県合唱コンクールでの金賞受賞が評価されました。心から拍手をおくるとともに今後の活躍を期待します。

【合唱コンクール】 平成26年11月12日（水）

学 級	曲 目		開始時刻
	課 題 曲	自 由 曲	
1年1組	夏の日の贈りもの	あさがお	9:00~
1年2組		この星に生まれて	
1年3組		そのままの君で	
2年1組	光の射す方へ	旅立ちの時 ~ Asian Dream Song ~	10:50~
2年2組		大切なもの	
2年3組		変わらないもの	
2年4組		Change!!	
3年1組	COSMOS	キミのもとへ…	13:15~
3年2組		君と歩こう	
3年3組		時を越えて	
3年4組		きみにとどけよう	

【文 化 祭】 平成26年11月14日（金）

文化祭テーマ『夢』

【ステージ】

- 8 : 3 5 開会セレモニー
- 8 : 4 5 音楽部 発表
- 9 : 0 0 全校合唱発表会（各学年入賞学級・学年合唱）
- 9 : 5 0 休憩
- 10 : 0 0 1年生ステージ発表（幼稚園・保育所訪問）
- 10 : 1 5 2年生ステージ発表（トライやる・ウィーク）
- 10 : 3 5 「輝け自分ステージ」（フリーステージ発表）
- 10 : 5 5 3年2組・劇「龍神太鼓」
- 11 : 3 5 3年3組・劇「ロミオとジュリエット」
- 12 : 1 5 昼食(弁当)・展示見学
- 13 : 2 5 3年4組・劇「ヌチドタカラ」
- 14 : 0 5 3年1組・劇「グッドバイ・マイ…」
- 14 : 4 5 閉会セレモニー
- 15 : 0 0 退場・片付け・投票

【展 示】

- ・1年生「ものづくり体験」作品・個人新聞展示 < 1階多目的ホール >
- ・2年生「トライやる・ウィーク」での活動 < 2階多目的ホール >
- ・科学部 < 第2理科室 >
- ・家庭科部 < 生徒玄関 >