

枚中だより

東大阪市立枚岡中学校

No. 9 平成 29 年 12 月 22 日発行

「生活習慣」という言葉

校長 田中裕章

平成 29 年もあと 1 週間余りになりました。今年 1 年間の生活を振り返ってみると、自分の生活習慣を整えるきっかけになります。特に中学生の生活習慣の乱れが問題視されるようになって久しいのですが、昔から中学生には夜更かしの誘惑が形を変えて常につきまといっているように思えます。私が中学生だった頃は、ラジオの深夜放送、1980 年代になるとテレビゲーム、1990 年代にはゲームボーイ等の携帯用ゲーム機、2000 年を過ぎると携帯電話にメールそしてインターネットにスマートフォンと誰もが夜に一人の時間を退屈せずに過ごせる誘惑が押し寄せてきます。

この誘惑に弱いのも中学生ならではの特性かも知れません。誘惑に負けて起こるのが寝不足からくる生活リズムの乱れです。文部科学省は「早寝早起き朝ごはん」対策を全国展開してきました。今回、1, 2 年生に配布した「東大阪市小中一貫教育」のリーフレットにも早寝早起き朝ごはんのアピール記事を載せています。

夜更かしの誘惑で損なわれる危険にさらされるものは健康だけではありません。中学生という大切な時期に、対人関係能力や社会適応能力が培えないことも考えられます。それどころか SNS 等の使い方では大きなトラブルを起こしたり、巻き込まれたりということにもなりかねません。

中学生の心身の健全な発達、安定した自己の形成には、家庭の役割が本当に大切です。特に基本的な生活リズムや食事習慣は、家庭でないと維持管理はできません。生活習慣の課題解決には、3 つの要素があるとされています。①適切な運動 ②調和のとれた食事 ③十分な睡眠 です。学校で取り組めるのは、適切な運動くらいなものかも知れません。家庭における食事や睡眠などの習慣づけが大切であることは理解していただけたと思います。

生活習慣という言葉聞いて今は「生活習慣病」という言葉を思い出す人も多いかもしれません。昔は「成人病」などと呼ばれていた「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「メタボリックシンドロームからの肥満」などから「動脈硬化」による「心筋梗塞」「狭心症」「脳梗塞」などのことです。これらが「成人病」と呼ばれなくなって心配なことは、成人じゃなくても中学生にもこんな病気の危機が迫ってきているんじゃないかということです。中学生にもなれば自分の健康は自分で管理できなければなりません。運動、食事、睡眠など生活習慣は、家庭の協力も不可欠です。よろしくお願いします。

枚中トピックス：頑張っています、枚中生

- アイススケート <ASIAN OPEN SHORT TRACK SPEED SKATING (タイバンコク)>
11月26日～12月1日
ジュニアC (中学生の部)

500mの部	第2位
770mの部	第1位
1000mの部	第1位
総合の部	第1位

- 社会を明るくする運動 作文コンテスト
<第67回“社会を明るくする運動”作文コンテスト> 12月15日
9名 受賞

- 吹奏楽部 <東大阪市アンサンブルコンテスト> 12月17日
管打8重奏の部 金賞「薄暮の都市」 枚岡中学校

- 柔道部 <第43回都島区柔道大会> 12月17日
中学1年生の部 (個人) 第3位

中学生団体の部 第3位



社明作文の表彰式、おめでとう。本校は今回、9名と多くの生徒が表彰されました。

1年生の辻先生が産休に入られます。その代わりに“南野先生”に来ていただきました。よろしくお願いします。

