



甲中だより

教育目標『向上心』『思いやりの心』『健やかな体』



地域運営学校
八王子市立甲ノ原中学校
令和8年2月2日
学校だより
第10号

「学力向上と健康維持」 ～睡眠も大切な勉強～

副校長 加園 信一

暦の上では「大寒」を迎え、一年で最も寒い時期となりました。令和8年も早くも1ヶ月が経過しようとしています。3学期は「行く・逃げる・去る」と言われる通り、受験や年度の締めくくりといった行事が立て込み、瞬く間に過ぎ去るものです。生徒の皆さんは、新年度への準備期間として1日1日を大切に過ごしてください。教職員一同、皆さんを全力でサポートしてまいります。

さて、来週からは私立高校入試、再来週には都立入試、そして月末には学年末考査が控えています。試験直前に深夜まで猛勉強に励む人もいるでしょう。しかし、無理な夜更かしをして知識を詰め込んでも、本番で実力を発揮できなければ意味がありません。実は、「睡眠」こそが学力向上の鍵を握っているのです。

睡眠が学力向上に不可欠な理由は、主に以下の3点に集約されます。

①記憶の整理と定着…睡眠中、脳は日中に学習した情報を整理し、長期記憶として定着させます。十分な睡眠をとることで、学んだ知識が定着しやすくなり、翌日の学習や試験に備えることができます。



②心の健康と集中力の維持…適切な睡眠は思考を明晰にし、授業への集中力を高めます。また、ストレスや不安を軽減して情緒を安定させる効果もあり、学習への意欲（モチベーション）の維持にもつながります。

③身体の成長と免疫力の向上…睡眠中に分泌される成長ホルモンは、身体の修復と成長を促します。健康な身体を維持こそ、学習に打ち込む活力が生まれます。

逆に睡眠不足が続くと、記憶力や集中力の低下、ストレスの蓄積、さらには免疫力の低下による体調不良など、多くの弊害を招きます。厚生労働省の指針では、中学生には「8～10時間」の睡眠が推奨されています。実際にはこれだけの時間を確保することは難しく容易ではないかもしれませんが、自身のタイムスケジュールを今一度見直し、規則正しく、そこに近づけられるように工夫してください。

睡眠習慣の改善は、皆さんの生活と学習成果を劇的に変える可能性を秘めています。まずは実践あるのみです。希望する進路や目標とする成績を実現するために、十分な睡眠時間を確保した規則正しい生活を確立してください。

令和7年度は残り2カ月となりましたが、保護者の皆様には今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。



～道徳授業地区公開講座～

1月17日（土）に道徳授業地区公開講座を行いました。

保護者・地域の方々に参観いただき、全学年、全学級が同じ主題「よりよく生きる喜び」について考え、話し合いました。また授業後は保護者・地域の方々と意見交換会をもちました。子どもたちの豊かな心を育むために学校、家庭・地域社会ができることを共に考えながら、道徳教育を推進することができました。



～おおるり展～

1月15日（木）～19日（月）エスフォルタアリーナ八王子にて、合同作品展第21回「おおるり展」が開催されました。本校からは1年生徒たちが精魂こめて制作した作品が展示されました。



～学校評価（年度後半）～

保護者の皆様にご協力いただいた「学校評価」の結果がまとまりましたので、本校ホームページに掲載します。皆様からいただいたご意見を参考に、教育活動がより充実するよう努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

～甲ノ原中生の活躍紹介～

○（吹奏楽）

・第59回東京都中学生アンサンブルコンテスト 金賞



2月の主な行事	
2日（月）一斉委員会	12日（木）避難訓練
4日（水）生徒会朝礼	13日（金）TGG（2年）
5日（木）食育指導（2年）	16日（月）全校朝礼
7日（土）学校公開（給食なし） ESAT-J（1年・2年） 新入生保護者説明会	17日（火）卒業生による進路講話 (1年・2年)
9日（月）振替休業日	21日（土）都立一般入試
10日（火）安全指導	24日（火）～26日（木） 学年末考査
SC（スクールカウンセラー）来校日 3日（火）、4日（水）、18日（水）、25日（水）	

※「甲中だより」は、プリントではなく [Home&School](#) にて配信させていただいています。