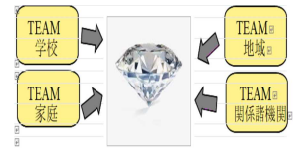




寺島中だより

◆ダイヤモンドの輝きを放つ寺中生◆
～何でもNo.1～



『輝いた！ 寺中生！！』

◆第76回運動会を実施しました！！

5月31日（土）に予定をしていた本校の運動会を、6月6日（金）にようやく開催することができました。当日には、たくさんの保護者や地域の方々から、生徒たちに温かいご声援や拍手をいただき、生徒たちも大変嬉しそうであり、また励みにもなりました。誠にありがとうございました。競技種目等を減らし、予定よりも縮小した形での運動会となりましたが、生徒たちは、明るく、元気に、逞しい姿を表してくれ、熱心に競技に参加をしていました。また、色別の縦割りで競い合う形式を取り入れましたが、学年を超えて応援し合い、運動会を最高潮に盛り上げた寺中生は、本当にすばらしいと思いました。



運動会の開催に当たり、PTAの役員やイベントサポーターの方々、青少年育成委員会の方々等にお手伝いをいただきました。ご協力頂きましたことに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。これからも寺中生を温かく見守っていただけますよう、宜しくお願い申し上げます。

今後、皆様方の事後アンケートにより、今年度の運動会を振り返り、次年度以降に生かしていきたいと考えております。後日配信されますアンケートにご協力をください。よろしくお願いいたします。

※縦割りの優勝カップをPTAより寄贈していただきました。ありがとうございました。

◆職員の軽装勤務について

区のホームページに掲載されたり庁舎内のポスターが掲示されたりして、すでにご存じの方も多いと思いますが、改めてお知らせいたします。

『墨田区では、これまで節電の必要性等を踏まえ、例年5月から10月にかけて軽装勤務を実施してきましたが、近年の気候変動が進む中、適切な室温管理による省エネルギー化に努め、より快適に仕事に取り組めるよう、令和7年3月1日から、実施期間を通年とすることとしました。』

本校においても、教職員が公務員としての品位を損なわない節度ある服装とし、生徒や保護者、地域の方々に不快感を与えない清潔感に配慮した服装を心がけていきます。

『生徒の模範となる教師』を常に目指して、教育活動に取り組んでいきますので、軽装勤務についてのご理解、ご協力をお願いいたします。



◆熱中症の予防には、睡眠も大事です

「人生の3分の1は眠っている」と言われていますが、実は日本は世界でも有数の短時間睡眠の国です。調べてみると、成人の必要とされる睡眠時間は、「6～9時間」で、中学生は「8～10時間」と言われています。寝不足を感じる睡眠時間には個人差もありますが、ぐっすり寝て、朝気持ちよく目覚め、日中眠くならないようにすることが大切です。ただ、睡眠不足になると、認知機能や記憶力が低下し、感情調節や課題に対する遂行能力にも影響するようです。子供たちの学力や学びに向かう姿勢、さらには自分の気持ちをコントロールする力にも睡眠は影響している可能性があるようです。日々の睡眠を大切にしていくために、朝の光をきちんと浴びて早起きすること、きちんと食事をとること、日中は頭と身体をよく動かして心地よく疲れること、夜就寝前はスマホ等の光刺激を遠ざけ安心して眠れる環境をつくること、そして何より日々規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

