

メッセージみなみ



令和 8 年 度
7 月 1 日 発 行
知 立 南 中 学 校

めざせ！大谷翔平選手

校長 丹 節 生

梅雨の候、皆様におかれましては益々ご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。日頃は本校の教育活動にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、厚生労働省が2年ほど前に「睡眠指針」を改訂しました。成人は6時間以上、小学生は9～12時間、**中高生なら8～10時間**など、確保すべき睡眠時間の目安（推奨睡眠時間）が示されました。一方、昨年、知立市学校保健会から、知立市の中学生の睡眠について、次のような報告がありました。

◇「24時以降に寝る」割合が増加している。

[平成25年] 18.4% [令和6年] 23.9%

スマホやSNS、ゲームなど夜更かしの要因が増え、睡眠にしわ寄せが行きがちとの指摘もあります。幸いにして、大リーグで活躍する大谷翔平選手のようなトップアスリートが、睡眠を大切にしていることが知られつつあります。推奨睡眠時間を確保し、授業や部活動で最高のパフォーマンスを出せる南中生であってほしいと思います。



ちなみに大谷翔平選手は毎日10時間以上寝ることを心がけているそうです。

体験入学（県立）について

実施日・参加申込期間等につきましては、二次元コードでご確認ください。



スリッパの変更について

令和9年4月から、スリッパを新しくします。後日、デザイン・販売価格等の詳細につきまして、お知らせする予定です。ご承知おきください。

「子ども・若者総合相談センターCORIN-こりん-」について

6月に知立市が「CORIN」を開設しました。子どもから若者までの「学校での悩み」「人間関係の悩み」等について、相談員と一緒に考えていきます。**本人だけでなく、家族等からの相談も受け付けています。**詳しくは二次元コードでご確認ください。

