



令和8(2026)年度10月号  
宝塚市立御殿山中学校

すいみん

## 睡眠の大切さ ～睡眠は、明日の自分への準備～

校長 辻本 恭隆

「あと少しだけ動画を見てから寝よう」「明日はテストだから、もう少し勉強しておこう」。そんな経験はありませんか。忙しい毎日の中で、ついつい後回しにしてしまうのが「睡眠」かもしれません。

私たちは、起きている時間に勉強したり、友達と話したりと、いろいろな活動をしています。しかし、眠っている間も、「脳」は大切な活動を続けています。睡眠中には、その日に学んだことや経験したことが整理され、記憶の定着が進むことが分かっています。睡眠は単なる「休み時間」ではありません。睡眠不足は、学習した内容の記憶や注意力にも影響します。私たちは勉強した直後に、すべてを完全に覚えているわけではありません。睡眠中、特に深いノンレム睡眠の際には、学習時に活動した脳のネットワークが再び活動する「再活性化」が起こり、それが記憶の定着に関わると考えられています。

そうです。「寝ている間も、脳は勉強しているのです」。睡眠は、学習を支える大切な土台の一つなのです。

また、13～17歳の皆さんには、一日に8～10時間の睡眠が推奨されています。「眠いけれど、頑張って起きて勉強する」ことが、いつも正解とは限りません。睡眠を削って勉強時間を増やすより、しっかり眠って翌日の集中力を高めることも、学ぶための大切な準備なのです。

本校が皆さんに大切にしてほしい言葉の一つに、校訓の「自律」があります。自律とは、ただ「我慢すること」ではありません。自分の生活を自分で整え、自分の力を十分に発揮できるようにすることも、「自律」です。

一日、誰にでも与えられている時間は24時間です。スマートフォンやタブレットなどによる SNS、動画、ゲームなどは、私たちの生活を便利で楽しいものにしてくれます。一方で、気がつかないうちに、夜の時間を使い過ぎてしまうこともあります。だからこそ、「何にどれだけ時間を使うのか」を自分で考えることも、自律の一つではないでしょうか。夜のスマートフォン使用や動画を見る時間を少し減らし、その分を睡眠時間に充てることも、24時間を有効に使う方法の一つです。

今日一日を頑張った自分に、明日の自分が力を発揮するための時間をプレゼントする。それが「眠る」ということなのかもしれません。

今夜、布団に入る時間を少しでも意識してみませんか。  
よく眠ることも、明日の自分をつくる大切な一歩です。



| 10月の学校行事 |   |                      |    |   | 17:15下校                                     |  |
|----------|---|----------------------|----|---|---------------------------------------------|--|
| 1        | 木 | ⑥なし 職員会議 ノー部活デー      | 17 | 土 | 市内駅伝大会                                      |  |
| 2        | 金 | ⑤⑥生徒総会 面談週間①         | 18 | 日 | 中体連新人大会（サッカー会場）                             |  |
| 3        | 土 |                      | 19 | 月 | オープンスクール（～23日） ノー部活デー                       |  |
| 4        | 日 | 部活停止（～8日）            | 20 | 火 | 市内一斉防犯活動                                    |  |
| 5        | 月 | 面談週間②                | 21 | 水 | 午後ゴテフェス準備 14:10 下校                          |  |
| 6        | 火 | 面談週間③                | 22 | 木 | ゴテフェス（弁当日）                                  |  |
| 7        | 水 | 面談週間④ 1年わくわくオーケストラ教室 | 23 | 金 | ゴテフェス（弁当日）                                  |  |
| 8        | 木 | 面談週間⑤ ⑥全校集会          | 24 | 土 | 中体連新人大会（サッカー会場）, 琴部・コーラス部ミニコンサート（午後、体育館）    |  |
| 9        | 金 | 中間テスト（数社理英）14:05 下校  | 25 | 日 | 中体連新人大会（サッカー会場）, ラ・ビスタふれあいフェスティバル（中央公園・吹奏楽） |  |
| 10       | 土 |                      | 26 | 月 | ノー部活デー 制服等定期販売                              |  |
| 11       | 日 | 中体連新人大会（サッカー会場）      | 27 | 火 |                                             |  |
| 12       | 月 | スポーツの日               | 28 | 水 |                                             |  |
| 13       | 火 | 7校時合唱練習開始            | 29 | 木 |                                             |  |
| 14       | 水 |                      | 30 | 金 | 市内音楽祭                                       |  |
| 15       | 木 |                      | 31 | 土 |                                             |  |
| 16       | 金 | 市内英語祭                |    |   |                                             |  |



- ※11月から17:00 完全下校 ・3年実力テスト、第2回進路説明会(2) ・専門委員会(4)
- ・職員会議(5) ・市内一斉教科研究会 13:05 下校予定(11) ・全校集会(12)
  - ・トライやる報告会(13) ・市内一斉防犯活動(17) ・期末テスト(18～20)【18は給食なし】
  - ・人権講演会(24) ・避難訓練(26) ・専門委員会【12月分】(27)

## 御殿山中生の活躍

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>○コーラス部</p> <p>第81回関西合唱コンクール</p> <p>混声合唱の部 金賞</p> <p>○宝塚市児童生徒読書感想文コンクール</p> <p>特選</p> <p>入選</p> <p>○陸上競技部</p> <p>【第29回兵庫県中学校新人陸上競技大会】</p> <p>1, 2年女子100mH 第3位</p> <p>1, 2年男子四種競技 第3位</p> <p>【宝塚市中学校新人大会】</p> <p>男女総合 優勝</p> <p>男子総合 優勝</p> <p>女子総合 優勝</p> <p>・男子の部</p> <p>2年100m 第1位</p> <p>第2位</p> <p>共通200m 第1位</p> <p>第2位</p> | <p>共通800m 第2位</p> <p>2年1500m 第1位</p> <p>共通4×100mR 第1位</p> <p>共通走高跳 第2位</p> <p>共通走幅跳 第1位</p> <p>第3位</p> <p>共通三段跳 第1位</p> <p>共通砲丸投 第2位</p> <p>・女子の部</p> <p>1年100m 第3位</p> <p>2年100m 第1位</p> <p>共通200m 第1位</p> <p>第2位</p> <p>第3位</p> <p>共通100mH 第1位</p> <p>共通4×100mR 第1位</p> <p>【裏に続きます】</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 御殿山中生の活躍 (続き)