



飯沼中だより 2月

一人ひとりが輝き 学級 学年が輝く学校 平成28年2月1日(月)
 飯沼中学校 TEL 746-7321 さわやか相談室 746-4572
<http://www.iinumachu.av-center.kasukabe.saitama.jp/> 生徒 353名 (2月1日現在)



優秀な脳を育てる黄金ルール

校長 永野 修



立春の時期を迎えましたがまだまだ寒い日が続いており、春の訪れを待ち遠しく感じる季節となっています。3年生は本格的な受験期に入り、私立高校第一希望の生徒は進路先が決まり校長室に報告に来てくれています。インフルエンザも市内小学校では流行しているようですが、お陰様で校内での感染拡大の兆しは感じられません。引き続き、うがい・手洗い、教室の換気等の予防の徹底を図っていきたくと考えております。

さて、子どもたちの健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切であることは言うまでもありません。現在は、「早寝・早起き・朝ごはん」国民協議会が組織的に様々な活動を展開しており、国も文部科学大臣表彰等とおしてこの運動を積極的に推進しています。背景としては、よく体を動かし、よく食べ、よく眠るという成長期の子どものにとって必要不可欠な基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されているからです。

脳科学の専門家によると、最近このことがホルモンの関係で科学的に解明されているようです。脳内には、好奇心や意欲、感動力、集中力などを作り出す4つのホルモンがあります。それは、記憶力や発想力を作るメラトニン、意欲や感動力を作るセロトニン、好奇心や意欲を作るドーパミン、集中力を作るノルアドレナリンです。例えば、脳の学習効果を上げるメラトニンというホルモンは上質な眠りによってはじめて分泌されるということです。上質な眠りとは、午後10時から午前2時に特に分泌するメラトニンによってもたらされます。寝る子は育つと言いますが、頭も体も寝ているときに成長しているということは確かなようです。また、このメラトニンは網膜が暗さを感じたときに分泌されるようで、寝る前に網膜への強い刺激(テレビやコンピュータ、スマホなど電子画面の刺激の強い光)は禁物で、網膜が刺激を感じなくなるまでに時間がかかってしまう可能性が高いそうです。寝る前にスマホを使うことの弊害はここにもあるようです。加えて、脳の海馬が体験を深い知識に変えるには感情が大きく影響します。それはセロトニンの役割だそうです。セロトニンは、網膜が朝の自然光を感じたときに分泌されるホルモンで穏やかな感情をもたらします。天然の抗うつ剤とも言われており、意欲の向上や思いやりを育むことにつながり、達成感にも強い影響を及ぼします。さらに研究によれば、セロトニンの出ている子どもは知識や知恵の量が大変多いそうです。また、ドーパミンやノルアドレナリンは、読書や適度な運動でも分泌されるようで、専門家によると「早寝・早起き・朝ごはん・読書・適度な運動」が優秀な脳を育てる黄金ルールということです。

勉強は大切だと分かっているが意欲がわかない、集中できない、いつも何となくだるいなど、中学生にとってありがちな悩みや問題は、もしかすると「早寝・早起き・朝ごはん・読書・適度な運動」を実践することで解消するのかもしれない。今、県公立高校入試を控えている3年生は、是非この優秀な脳を育てる黄金ルールを心がけ、試験当日に実力が最大限に発揮できるよう万全の準備をしてほしいと思います。心から健闘を祈っています。

飯中生の活躍

- 市内書き初め展**
特選 中山颯麻(1-1) 邊見卯菜(1-1) 白井瑞希(1-2) 森美遥(1-2) 石川基樹(2-2) 岡田美菜(3-3) 佐藤彩七(3-4)
金賞 竹内晴洋(1-1) 内田彩夢(1-2) 榎本奈那(2-3) 駒木真美(2-3) 白石美桜(1-3) 佐藤玲香(2-3) 高橋舞(3-3) 家中玲花(3-3) 梅田一輝(3-4) 吉原彩花(3-4) 尾形直人(3-4)

- 県書き初め中央展覧会**
推薦賞 加藤朱音(2-3)
特選賞 元木美優(2-2) 田中璃音(1-3)
優良賞 中山もも(3-1) 藤元莉空(3-1)

- 郷土を描く美術展 入選**
 永沼結衣(1-2) 馬場慧(1-2) 石塚響(1-3) 石川基樹(2-2) 川島彩花(2-2) 井上皓葉(3-3) 井上泰志(3-3) 岡田美菜(3-3) 浦田悠以(3-4)

- 身体障害者福祉のための児童生徒美術展 入選**
 邊見卯菜(1-1) 竹内晴洋(1-1) 今井優花(2-1) 斉藤加奈子(2-1) 中島有理(2-1) 榎本奈那(2-3) 駒木真美(2-3) 前田夕里花(2-3) 舘 茜(3-2) 中田愛理(3-2) 尾形直人(3-4)

- 市内美術展**
金賞 加藤敦士(1-2) 角田佳樹(1-3) 加藤はるか(2-3) 駒木真美(2-3) 滝本美咲(3-2) 山川暁乃(3-4)
銀賞 岡田健(1-1) 邊見卯菜(1-1) 前島潤(1-3) 石嶋俊哉(1-3) 鈴木純(1-3) 保坂歩哉(1-3) 榎本奈那(2-3) 中川達也(3-1) 深澤陸太(3-1) 畠山穂乃花(3-3) 浦田悠以(3-4)

- 埼葛地区児童生徒美術展**
特選 赤見廉(2-3) 山川暁乃(3-4)
銀賞 馬場慧(1-2) 角田佳樹(1-3) 加藤はるか(2-3) 吉原彩花(3-4)
入選 遠藤遥(1-1) 福増航(1-3) 前田夕里花(2-3) 今井優花(2-1) 浦田悠以(3-4) 姉川千聖(3-4)

平成27年度 学校評価から
 ー平成28年度の改善に向けてー

2学期末の「飯沼中学校の教育評価アンケート」の実施につきまして、ご協力をいただき誠にありがとうございました。
 学校評価は本校にとって、次年度に向けての大事な指針となります。詳細につきましては、ホームページでも公開いたしますので、ぜひご覧ください。

2月の予定

1	月	生徒集会
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	全校集会 職員会議
9	火	
10	水	第1回口座振替日(2, 3月分)
11	木	建国記念の日
12	金	専門委員会 5, 6組合同学習会(東中)
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	5, 6組交流会(葛飾中学校)
19	金	公立入学願書等提出 学校評議員会
20	土	
21	日	テスト前 部活動停止期間↓
22	月	第2回口座振替日(2, 3月分)
23	火	5, 6組合同学習会(武里中学校)
24	水	志願先変更
25	木	期末テスト① 志願先変更
26	金	期末テスト②
27	土	
28	日	
29	月	部活動終了17:30 完全下校 17:45

飯沼中学校の教育評価（生徒）

	評価人数割合(%)																達成率
	第1学年				第2学年				第3学年				全体				
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	54.1	34.2	9.9	1.8	58.3	30.1	6.8	4.9	38.2	42.3	11.4	8.1	49.6	35.9	9.5	5.0	85.5
2	36.4	47.3	11.8	4.5	34.0	44.7	15.5	4.9	26.8	45.5	19.5	8.1	32.1	45.8	16.1	6.0	78.0
3	35.5	13.6	0.9	0.0	82.5	14.6	1.9	1.0	44.7	30.1	18.7	6.5	69.6	19.9	7.7	2.7	89.8
4	41.8	54.5	3.6	0.0	43.7	52.4	3.9	0.0	38.2	47.2	10.6	4.1	41.1	51.2	6.3	1.5	92.3
5	22.7	46.4	26.4	4.5	22.3	20.4	47.6	9.7	23.6	37.4	26.8	12.2	22.9	35.1	33.0	8.9	58.0
6	21.8	28.2	40.9	9.1	24.3	32.0	33.0	10.7	26.0	32.5	31.7	9.8	24.1	31.0	35.1	9.8	55.1
7	25.5	45.5	20.0	9.1	29.1	39.8	20.4	10.7	31.7	43.1	15.4	9.8	28.9	42.9	18.5	9.8	71.7
8	20.0	32.7	30.9	16.4	26.2	31.1	25.2	17.5	26.8	35.8	25.2	12.2	24.4	33.3	27.1	15.2	57.7
9	27.3	29.1	32.7	10.9	42.7	35.9	17.5	3.9	42.1	35.5	15.7	6.6	37.4	33.5	21.9	7.2	71.0
10	54.5	31.8	3.6	0.0	63.1	33.0	3.9	0.0	48.8	42.3	2.4	6.5	58.3	36.0	3.3	2.4	94.3
11	77.3	13.6	5.5	3.5	75.7	14.6	3.9	5.8	48.0	27.6	16.3	8.1	66.1	19.0	8.9	6.0	85.1
12	34.5	49.1	13.6	2.7	30.1	53.4	12.6	3.9	26.8	53.7	13.0	6.5	30.4	52.1	13.1	4.5	82.4
13	28.2	47.3	18.2	6.4	36.3	47.1	11.8	4.9	29.3	48.8	17.9	4.1	31.0	47.8	16.1	5.1	78.8
14	49.1	42.7	7.3	0.9	55.3	37.9	4.9	1.9	38.2	46.3	13.0	2.4	47.0	42.6	8.6	1.8	89.6
15	44.5	45.2	7.3	0.0	53.4	38.8	7.8	0.0	29.3	58.5	10.6	1.6	41.7	49.1	8.6	0.6	90.8
16	33.6	45.5	19.1	1.3	52.4	38.8	8.7	0.0	30.1	52.6	13.0	4.1	38.1	46.1	13.7	2.1	84.2
17	55.5	30.9	10.0	3.5	47.6	41.7	6.8	3.9	35.0	42.3	17.1	5.7	45.5	38.4	11.5	4.5	83.9
18	29.1	42.7	21.8	6.4	37.9	46.6	10.7	4.9	34.1	46.3	13.8	5.7	33.6	45.2	15.5	5.7	78.9
19	39.4	36.5	14.4	9.5	47.1	39.2	10.8	2.9	37.4	42.3	15.4	4.9	41.0	39.5	13.7	5.8	80.5
20	39.3	41.7	11.9	7.1	51.0	38.2	8.8	2.0	39.0	39.8	16.3	4.9	43.0	39.8	12.5	4.5	82.8
21	48.2	36.4	14.5	0.9	55.3	35.9	6.8	1.9	26.8	51.2	16.3	5.7	42.6	41.7	12.8	3.0	84.2
22	43.6	41.8	11.8	2.7	69.9	24.3	2.9	2.9	56.9	34.1	4.1	4.9	56.5	33.6	6.3	3.6	90.2
23	40.9	44.5	10.9	3.5	60.2	30.1	6.8	2.9	51.2	37.4	7.3	4.1	50.6	37.5	8.3	3.6	88.1
24	51.8	40.0	4.5	3.5	67.0	26.2	3.9	2.9	40.7	44.7	8.1	6.5	52.4	37.5	5.7	4.5	89.9
25	49.1	40.0	8.2	2.7	51.5	38.8	6.8	2.9	26.0	49.6	16.3	8.1	41.4	43.2	10.7	4.8	84.5
26	66.4	30.9	2.7	0.0	60.2	36.9	1.9	1.0	43.9	47.2	6.5	2.4	56.3	38.7	3.9	1.2	94.9
27	67.3	27.3	5.5	0.0	69.2	35.0	4.9	1.0	42.7	46.8	8.1	2.4	55.8	36.8	6.2	1.2	92.6
28	39.1	47.3	10.9	2.7	41.7	46.6	10.7	1.0	29.9	54.7	12.0	3.4	36.7	49.7	11.2	2.4	86.4
29	79.1	19.1	1.8	0.0	81.6	17.5	1.0	0.0	60.2	35.0	3.3	1.6	72.9	24.4	2.1	0.6	97.3
30	30.9	48.2	18.2	2.7	30.1	48.5	15.5	4.9	20.3	49.6	22.8	7.3	26.8	48.8	19.3	5.1	75.6

飯沼中学校の教育評価アンケート

	評価人数割合(%)																達成率
	第1学年				第2学年				第3学年				全体				
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	45.3	42.4	10.6	1.2	51.6	38.7	8.6	1.1	47.4	39.7	9.5	3.4	48.3	40.1	9.5	2.0	88.4
2	10.7	63.1	21.4	4.8	18.7	50.5	30.8	0.0	10.3	58.0	29.3	4.3	13.1	56.4	27.5	3.1	69.4
3	10.7	46.4	31.0	11.9	27.2	32.3	23.3	10.9	21.6	38.7	28.4	10.3	20.2	39.4	29.5	11.0	59.6
4	59.5	38.9	2.4	1.2	53.4	32.3	4.3	0.0	54.3	37.1	6.9	1.7	58.7	35.5	4.8	1.0	94.2
5	78.8	16.5	3.5	1.2	59.8	21.5	5.4	3.2	55.2	28.4	10.3	6.0	66.7	22.8	6.8	3.7	89.5
6	13.1	50.0	32.1	4.8	28.3	45.7	25.0	1.1	14.7	44.0	35.3	6.0	18.5	46.2	31.2	4.1	64.7
7	25.9	58.8	14.1	1.2	34.4	61.3	4.3	0.0	22.4	58.5	16.4	1.7	27.2	59.9	11.9	1.0	87.1
8	19.0	48.8	29.8	2.4	34.8	57.3	7.6	0.0	22.4	58.6	18.1	0.9	25.3	55.5	18.2	1.0	80.8
9	44.0	50.0	6.0	0.0	49.5	49.5	1.1	0.0	25.9	62.9	11.2	0.0	38.6	54.9	6.5	0.0	93.5
10	39.3	53.6	7.1	0.0	43.0	53.3	3.2	0.0	25.9	61.2	12.1	0.9	35.2	56.7	7.8	0.3	91.8
11	27.1	56.5	15.3	1.2	41.9	54.3	3.2	0.0	24.1	58.5	14.7	1.7	30.6	57.1	11.2	1.0	87.8
12	29.4	41.2	25.9	3.5	40.9	49.5	9.7	0.0	26.7	50.9	21.6	0.9	32.0	47.6	19.0	1.4	79.6
13	31.0	61.9	7.1	0.0	40.9	54.3	4.3	0.0	23.9	56.4	16.2	3.4	31.3	57.5	9.9	1.4	88.8
14	20.2	69.0	9.5	1.2	29.0	60.2	9.7	1.1	15.5	62.9	19.8	1.7	21.2	63.8	13.7	1.4	85.0
15	24.7	70.6	4.7	0.0	40.9	54.3	4.3	0.0	25.9	54.3	17.2	2.6	30.3	59.2	9.5	1.0	89.5