



教育目標 「調和のとれた人間性豊かな生徒の育成」  
(1) 確かな学力・自ら学んでいく生徒を育成する  
(2) 豊かな心・他者を思いやる生徒を育成する  
(3) 健やかな体・健康で活力のある生徒を育成する

## ストレスのない規則正しい生活で記憶力と免疫力 UP

前原中学校長 今井 弘

明けましておめでとうございます。保護者の皆様におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。今年も本校の教育活動にご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

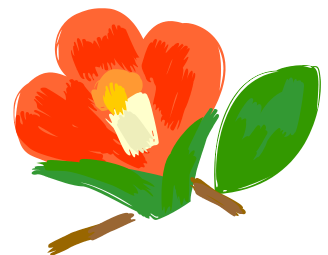
子供たちには冬休み前の全校集会で、ストレスのない規則正しい生活が記憶力や免疫力を向上させるという話をしました。しかし、冬休みの期間は短くとも、生活のリズムを崩しやすい時期です。本日の全校集会では、具体的な例を交え、ストレスのない学校生活についても話しました。特に3年生は、いよいよ私立高校の入試が始まります。勉強が夜型のままでは、日中に実施される入試では力を発揮できません。また、不規則な生活により免疫力が低下することで、入試当日に体調を崩すこともあります。

記憶は、脳の中にある海馬がつかさどります。脳は年齢と共に萎縮してしましますが、海馬だけは年齢に関係なく、大きくできることが研究によりわかってきました。海馬を大きくするための条件は、ストレスのない規則正しい生活をするということです。規則正しい生活が、免疫力を UP させることは知られていますが、実は記憶力の向上にも繋がっていたのです。

規則正しい生活習慣については、食事（栄養バランスの良い3食）と家事や軽い運動で身体を動かすこと（勉強と運動を交互にする）、質の良い睡眠（早寝・早起き、7～8時間の睡眠、成長ホルモンが分泌する午後10時から午前2時はぐっすり寝ていること、朝日を浴びることで体内時計を調整する）などを話しました。学校生活については、友達と仲良くすることや、相手の気持ちを考えて接すること、相手の目を見て笑顔で挨拶することなどを話しました。

日常生活でストレスをなくすことは、健康だけでなく勉強にもよいことを理解し、子供たちには規則正しい生活を心がけてほしいと思います。本校の教育目標である「確かな学力」「豊かな心」

「健やかな身体」は、ストレスのない規則正しい生活ができてこそ実現できるのだと思います。



# 学校と教育委員会からのお知らせ

## ◇ 令和7年度特別支援教育就学奨励制度

「特別支援教育就学奨励費」は、特別支援学級等に通う児童生徒や通常学級に通う障害のある（療育手帳、身体障害者手帳等を有している）児童生徒の保護者に対して、給食費・通学費・学用品費などの必要な経費の一部を援助する制度です。希望する方は、学校に用意してある「特別支援教育就学奨励費にかかる収入額・需要額調書 兼 同意書」に記入し必要書類を添付して、学校へ提出してください。

詳細は右手の二次元コードより船橋市のホームページをご確認ください。

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/teate/005/p1008696.html>

（問い合わせ：教育委員会 学務課 就学助成係 047-436-2852）



## ◇ ちば夢チャレンジ☆パスポート・プロジェクト(アルティリー千葉公式戦観戦)

千葉県環境生活部スポーツ・文化局生涯スポーツ振興課から、標記の件について、案内がありました。詳細については、URL か二次元コードをご参照ください。

対象試合： 2月～4月アルティリー千葉ホームゲーム

対象者：生徒1名（県内在学の中学生）とその保護者1名

募集開始：1月6日～

申込 URL：<https://altiri.jp/news/2025-26/chibayume>

申込み用  
二次元コード



## ◇ 「あすのば入学・新生活応援給付金」(小6、中3保護者対象)

公益財団法人あすのばから別添のとおり「入学・新生活応援給付金」のご案内がありましたので、お知らせします。

<対象となる方>

- ・住民税の所得割が非課税世帯
- ・生活保護を受けている世帯
- ・家計急変による住民税非課税相当となった世帯
- ・児童養護施設・里親などのもとで生活していて、2026年4月までに措置解除を予定している子ども

<申し込み等>

申し込みの受付期間が1月5日（月）～1月20日（火）までとなっております。下記のホームページより詳細内容のご確認をお願いします。

<https://www.usnova.org/kyufu2025>

<お問い合わせ>

公益財団法人あすのば「入学・新生活応援給付金」係

mail:kyufu@usnova.org / TEL: 03-6277-8199 (平日 10時～17時45分)