



立志勉勵



2019年 5月 7日発行

白樺湖研修を終えて

入学して4日目。信州白樺湖（長野県茅野市）湖畔にある亀屋ホテルで2泊3日の宿泊研修にのぞみました。全体研修では、美濃加茂学園の歴史や先輩方の活躍について知り、進路学習では3年後の自分の姿をイメージすることで、これから始まる学業や部活動への意欲を高めました。更にコース別研修では、昨年の進路状況を踏まえ、今後の学習における心構えと具体的な取り組み方を身に付けました。

また、集団行動や規律指導を通して、5分前行動や仲間を思いやることの大切さを学び、基本的な生活習慣を見直すよい機会ともなりました。まだ出会って間もないクラスメイトと寝食を共にし、お互いに協力しながら研修などを行なっていくうちに仲間との絆も深まり、美濃加茂高校生として最高のスタートを切ることができたと思います。

研修を通して学んだことをしっかりと「継続」し、3年後の進路にむけて今の自分を「革新」して行ってください。

早寝、早起き、朝ごはん！

<睡眠の効果>

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や身体を成長させる働きがあります。

脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働き）が眠っている間に活発に分泌されます。

<朝の光の効果>

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した身体になります。

セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、太陽の光を浴びて身体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。

一方、太陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。

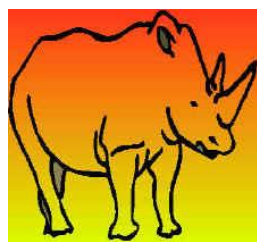
<朝食の効果>

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も身体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

ただ、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればよいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べる』ことです。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が働き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



うるサイ



<生息地>

地球。人間が何人か集まるところには、必ず現れるといっても過言ではない。

<発見者>

不明。種類が多いので、どのタイプの「うるサイ」が最初に発見されたかは定かではない。しかし、学校関係者には、かなり以前からその存在は広く知られていた。アフリカの「サイ」は絶滅の危機に直面しているというのに、この「うるサイ」は非常に繁殖力が強く、あちらこちらに出没している。人込みを好み、学校は絶好の生息地である。一頭が現れると、次々と大量に集まってくる傾向があるが、その「うるサイ」集団の顔ぶれは大体決まっている。

<撃退法>

撃退方法としては「やかましい」と怒鳴ると、一瞬姿をくらますが、しばらくするとまたぞろぞろと集まってくる。学校の先生は日夜撃退法を研究しているが、麻酔銃以外に今のところ決定的な撃退法はない（寝てしまうのも問題であるが…）。

◀ 保護者の皆様へ ▶

先日はお忙しい中、PTA・後援会総会ならびに学年懇談会に多数ご出席いただき誠にありがとうございました。欠席された方には、お子さまを通じて資料をお渡しいたしました。また、学校生活についての質問や心配な点等がございましたら遠慮なく担任までご相談下さい。

○校外研修について

先日ご案内いたしました、5月9日（木）に校外研修として馬籠宿から妻籠宿への散策を予定しております。学校への集合は**8:00**（車での登校は7:50）迄ですので、時間にゆとりをもって登校させてください。なお、雨でも実施いたしますので、カップ等の準備も早めをお願いいたします。

◀ 5月行事予定 ▶ 月間目標 ～ 健康管理に留意し、欠席・遅刻・早退をしない! ～

日	曜	行事内容
7	火	月例テスト①（ドリ、蛍、アド：1～3限） X線・血液検査
8	水	命を守る訓練 校外研修事前指導（3限）
9	木	校外研修
10	金	球技大会予備日
11	土	全統記述①（1D1）
13	月	心電図
15	水	検尿2次 内科検診① 交通安全指導
16	木	検尿2次 内科検診②
22	水	前期中間試験時間割発表（2週間前）
23	木	情報モラル講座
26	日	美濃加茂学園杯中学校剣道大会
29	水	前期中間試験1週間前 内科検診③
30	木	歯科検診

※来月初旬の予定

1日（土）英検（午後） 4日（火）前期中間試験（一部）
5日（水）～7日（金）前期中間試験

高校生になって初めての定期試験です。しっかりと計画を立てて、早めに準備をしておきましょう！