



後期スタート!

4月から始まった高校生活。第1学年としては高校生活をスムーズにスタートさせるために生活指導や進路指導などに重点を置いて取り組んできました。与えられたものを積極的に吸収しようとする素直さ、周囲の助言に耳を傾け、すぐに実践してみようとする行動力を見せてくれました。そして、その成果は日頃の授業姿勢や出欠状況、部活動に取り組む姿からも見受けられます。しかし、「更なる成長」のためには、先生や先輩から与えられるものを吸収しようとする姿勢だけでは不十分です。学年通信のタイトルにもあるように「立志勉勵」で、入学するときに思い描いた夢（目標）を達成するために、3年後の卒業（ゴール）をイメージして、今の自分に出来ることを考え、行動に移していきましょう。後期は特に「自ら求め、気づき・考え・行動する姿勢」を大切に、「実社会で通用する人間」となれるよう努力していきましょう。



記憶の仕組み



試験直前に慌てて重要事項を頭につめ込んだ経験は誰にでもあると思いますが、こうして詰め込んだ知識は、どれほど記憶に残っていますか。復習が大切なのは誰もが知っていることですが、どのように脳に記憶されていくのでしょうか。

人間は、学んだことをすべて記憶として留めることはできません。忘れるからこそ人間なのです。しかし、受験勉強では忘れていたら取り残されてしまいます。記憶した情報のうち、残念ながら一定数は忘れてしまいます。ところが、同じことをもう一度学ぶことで、より多くの情報を記憶として残すことができます。聞いたこと

があると思いますが、代表的なものでいうと「エビングハウスの忘却曲線」です。

近年は脳科学が急速に進歩し、記憶の仕組みも詳しくわかるようになってきました。記憶を司るのは“海馬”と言われる脳部位です。海馬は、側頭葉の奥深くにある一対の脳内器官で、ギリシャ神話にでてくる海神ポセイドンがまたがる海馬と呼ばれる架空の動物のしっぽに似ていることからそう名づけられたそうです。

人間が体験したり学んだりして（五感を通して）得た情報は、必ずこの海馬に送られ、一ヶ月ほどの間に海馬で加工され、取捨選択をします。こうして、重要と認識された情報だけが残され、長期記憶の保存される側頭葉へと転送される仕組みになっています。

ということは、学んだことをより多く記憶したければ、海馬に「これは重要な情報だ」と認識させることが必要です。つまり、情報が海馬で仕分けされる前に、復習するのです。復習は1度ではなく、2～3度繰り返せば、記憶の定着度は増します。海馬に情報が転送された直後にまず1回目の復習、さらにしばらく経ってからもう一度復習すれば、かなりの確率で記憶できるのではないのでしょうか。このように、情報が脳の中で海馬を循環していくようにすれば、随分多くの事を記憶できるはずですよ。

せっかく定期試験で覚えたのですから、復習することで、長期記憶として定着させていきましょう。何もしなければ、また一から勉強することになりますよ。

秋になると「食欲UP!」なぜ?

昔から「食欲の秋」と言われていますが、実際、夏が終わり涼しくなってくると「食べたい」欲求が増し、食べる量が増え、体重増加へとつながってしまう人が多いようです。では、なぜ「秋」に食欲が増すのでしょうか。

～日照時間減少・照度低下との関係（セロトニン分泌低下）～

夏から秋になると、日照時間が減少して明るさが低下します。その時、精神の安定化を保つ作用のある脳内の神経伝達物質でもあり、食欲にも深く関わっているセロトニンが、日光にあたった時間によって分泌量が調節されることがわかってきました。秋は日を浴びることが少なくなり、夏に比べセロトニン分泌量は減少してしまうのです。さらに、日光にあたる以外に、糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠をとることによって、セロトニン分泌量を増やすことができます。秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることによりセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないかと言われています。

～気温変化に対するからだの反応～

気温が下がると、体温保持のためからだの熱産生が高まり、基礎代謝が上がることは良く知られています。基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすくことも頷けます。しかし、近年ではエアコン等空調設備が充実したため、季節変化による基礎代謝への影響はほとんど考慮しなくても良いのではないかとされています。

その他にも、「夏バテ気味で低下していた食欲が、涼しくなって回復する」「秋は美味しくなる旬の物が多いので、食べたくなる気持ちは自然なこと」「食べ物がとれなくなる冬に向けて秋のうちに食べて身体に蓄えておくという、生き物の自然の摂理」など、とにかく「食欲の秋」につながるいろいろな話があり、納得のいく説がたくさんあります。



《 保護者の皆様へ 》

○前期期末試験の結果について

前期期末試験の成績不良者には『定期試験における成績不良について及び再試験受験願』を担任からお渡しします。内容をよく確認していただき、保護者捺印の上、提出してください。その後は、課題に取り組み、これを解消しますと再試験（10月11日～16日）の受験資格が与えられます。課題終了までは部活動への参加は禁止となります。ご家庭でもご確認いただきますようお願いいたします。

○衣替えについて

冬服への移行期間は10月31日(木)までとなりますが、教育講演会(10月24日)では全生徒が冬服(ブレザー着用)で講演会を聞くことができるよう、準備をお願いします。11月から全生徒が冬服になります。

《 10月行事予定 》

～ 清楚な身だしなみに心掛ける ～

日	曜	行事内容
1	火	後期始業式 体育祭総練習①(6限) 交通安全指導
3	木	1年生マスゲーム練習(4限) 体育祭総練習②(5～6限)
4	金	体育祭
5	土	授業日 親から子へのメッセージ(2年) 英検②(PM)
7	月	欠点者指導(15:40)
8	火	四短推薦選考会(3年生:～9日)
11	金	体育祭予備日 再試(～16日)
12	土	学校見学会①
15	火	自転車検査(～17日) 交通安全指導
17	木	再試不合格者指導(15:40)
19	土	授業日
21	月	進学面接指導(3年生:～24日)
24	木	教育講演会(PM)
26	土	全統記述③(全学年)

季節の変わり目は、朝晩の気温の差が大きく、風邪などをひきやすくなります。体調管理には十分注意をして元気に学校に登校しましょう。

※11月初旬の主な予定

2日(土) 親から子へのメッセージ(1年) 3日(日) 英検二次 4日(月) 進研模試