

## 秋も深まり

いつの間にか秋が深まり、めっきりと寒くなりました（日中は暖かく感じますが）。登校する生徒の姿もブレザー姿となり、手袋をはめて登校する生徒も見かけるようになりました。また、布団が恋しくてなかなか起きられない生徒もいるのではないのでしょうか。この時期に気を付けなければいけないことは、体調管理です。「早寝・早起き・朝ごはん」を励行し、体調を崩さないように心掛けましょう。県内では、インフルエンザが流行しています。年末に向けコロナ、インフルエンザと感染症には十分に注意していきましょう。そのためにも、部屋の換気、マスク、帰宅時の手洗い・うがいなどが大切です。

## 「勉強の秋」を实らせる

『秋』と言えば、「〇〇の秋」とよく使われます。「紅葉の秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」等、皆さんは、どんな「〇〇の秋」を知っていますか。

先日、朝日新聞のコラムに「勉強の秋」について掲載されていましたので紹介します。

10月～11月は「勉強の秋」と言われますが、注意点が三つあります。一つ目は、学習内容。夏休み後から冬休み前までは比較的長く、腰を据えて深い学びにチャレンジする時期。人によっては、学習についていけない実感を持ってしまうこともあるでしょう。二つ目は、モチベーション。新しい学年に慣れ、楽しい夏休みも終わり、気持ちが学習から離れがちです。そして、三つ目は、忙しさ。秋は行事が目白押し。日々の騒がしさから、生活が落ち着かない人も多いでしょう。

では、これらを解決するにはどうしたら良いのでしょうか。一つ目については、分からない問題が出てきたら、早めに解消することが大切。中高生の定期テストは、範囲が広がります。後に残さないようにしましょう。

二つ目と三つ目については基本的な生活習慣から見直しましょう。朝から集中できない人もいます。睡眠不足の可能性もありますが、忘れてはいけないのが朝食です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足します。ですから、朝の脳は、エネルギー欠乏状態とも言えます。朝しっかりご飯を食べないと集中力や記憶力も低下しやすくなります。

では、何を食べたらいいのか。それはご飯です。ご飯は粒なので、ゆっくりと消化・吸収され、長時間維持します。朝ご飯を抜くと、集中力が高まらずイライラすると言われるので、気を付けたいものです。

(10/18 朝刊 朝日新聞より)



上記の対策は、よく言われていることです。今一度、生活習慣を見直し、自分のリズムを作りましょう。11月28日から後中間試験が始まります。まだまだ先と思わず、日々の積み重ねが大切となりますので、「勉強の秋」を实らせていきましょう。

## ～10月の様子～

### ○体育祭（10月5日）

今年は、中・高合同での体育祭を実施しました。4つの軍に分かれ、学園全体で盛り上がった体育祭となりました。途中、雨にみまわれましたが、生徒たちの熱い気持ちで天気が回復し、無事に最後まで行うことができました。



### ○2年生親から子へのメッセージ（10月16日）

PTA事業の一環として「親から子へのメッセージ」が2年生に対して行われました。多和田美帆様を招き、ご自身の体験談や現在のお仕事について話していただきました。講演後は多くの質問が出るなど、生徒たちは興味を持って話を聴いてました。



### ○教育講演会（10月26日）

予祝メンタルトレーナーの大嶋啓介氏を招き、「夢を大切にする生き方、仲間を大切にする生き方」と題して講演会を実施しました。以下は、1年生の女子生徒の感想です。

**私は、教育講演会を通して、自分の限界を勝手に決めないようにしたいと思いました。「未来の可能性は、今の可能性の3倍に膨れ上がる」と聞きました。ということは、自分の未来は無敵大で、誰でも願えばそこに届くということです。私はどちらかと言えばネガティブな方ですが、講演を聴いて、とても自信が付きました。**

**限界突破し、可能性を最大限に引き出すには、3つの要素が必要だと話されました。「自分の可能性に気付くこと」「仲間の力」「他人を喜ばせる力(他喜力)」です。そのうちの「仲間の力」は、他の2つの力と違って自分では達成できません。ですから、自分と一緒にいてくれる人は、ずっと大切にしていかなければならない存在だと再認識しました。これからも、人を大切にしていき、自分の可能性を信じ続け、前へ、前へと進めるよう頑張っていきたいと思いました。**

## 11月の行事

2日(木)	写生大会（予備日10日）	18日(土)	土曜補習
3日(金)	文化の日	20日(月)	薬物乱用防止講座（5限目）
10日(金)	後期中間試験時間割発表 漢字検定	23日(木)	勤労感謝の日
11日(土)	美濃加茂中学プレテスト	25日(土)	個別相談会①、プレ解説講座
17日(金)	球技大会	28日(火)	後期中間試験

## 保護者の皆様へ

- ・授業参観（3年生AU研修説明会、2年生進学説明会）を実施しました。多数の保護者の方に参観いただきありがとうございました。保護者の方の前でいつもよりも真剣な眼差しで学習する生徒達の姿が見られました。今後も学校の教育活動にご協力をお願いします。
- ・県内では、インフルエンザが流行しております。コロナ同様、ご家庭においても、健康面の管理をよろしくをお願いします。