



ち く さ が わ

7月 千種川

赤穂市立坂越中学校
学校だより
7月1日号
文責：安井誠治

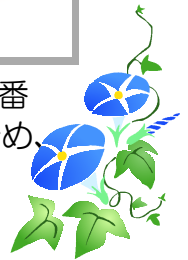
教育目標：『自信と誇りを抱き、主体的に学び続ける生徒の育成』

校訓：『希望・友情・責任』



あなたの脳を鍛える4つの秘訣！

7月です。紫陽花の花が雨に濡れてとてもきれいですね。今はまだ梅雨本番ですが、しばらくすると、町のあちらこちらで、少し早めのアサガオが咲き始め、暑い夏を間近に感じる時候となります。夏本番前の少しウエットな空気感を楽しみたいと思います。



さて、中学校での生活は、大人になるための非常に重要な役割を担っています。心も身体も頭脳も、大きく成長するととても大切な3年間です。その中学校生活で大切にしたいことがいくつかありますが、本校では、特に授業に力を入れています。授業で脳の働きをいかによくするか？ その秘訣がありますので、ぜひご家庭でも実践していただきたいと思います。

脳は使えば使うほど賢くなると言われています。そして脳を鍛える4つの秘訣があると、脳科学者の岩崎一郎氏がその著書で述べています。ずばり、脳を鍛える秘訣は、「運動」「食事」「人間関係」「考え方」の4つだそうです。

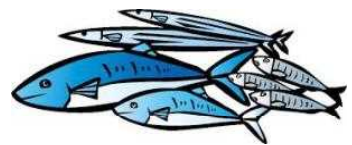
1つ目は、『運動する』と脳の働きがよくなります。

毎日の登下校、部活動、体育の授業など、少しでも有酸素運動をすると脳の活性が高まって、記憶力がよくなるそうです。大いに運動することが大切です。



2つ目は、『身体によい食品を食べる』と脳の働きがよくなります。

ドコサヘキサエン酸（DHA）という不飽和脂肪酸のオメガ3というものが、脳の活性をよくするそうです。その成分がよく含まれる食品は、イワシ・サバ・サンマ・アジなどの青魚だそうです。これらを食べることで、脳の中で様々な物質が作られ、知能や記憶、それに性格まで左右されるそうです。身体によい食品を食べることが大切です。



3つ目は、『悪口を言わない』ことです。

悪口は猛毒であり、毒の種類は神経毒だそうです。人を悪く言うと、相手の脳にダメージを与えると同時に、言った本人も神経毒を浴びることになります。悪口を言わない事が大切です。

4つ目は、『感謝の気持ちを持つ』ことです。

感謝すると、脳の厚みが増し、脳細胞がすごい勢いで増えるそうです。毎日の生活に感謝することが大切です。



中学校は勉強をするところです。生徒たちには、この4つの秘訣を守り、脳を鍛えることにより、素晴らしい中学校生活を送ってほしいと願っています。また、われわれ大人も同じ事が言えます。私も早速、今晚はアジの塩焼きで、家族に感謝しながら、脳を活性化したいと思います。

みなさんも是非いかがでしょうか！

6/6・7 1年生 野外活動 in 関谷学校



国宝の講堂や多くの重要文化財を有する「関谷学校」の歴史と文化に包まれた施設内や、自然豊かな環境の中で、1年生の野外活動を実施しました。今年からは宿泊を通して、集団生活のルールとマナーを守り、みんなで協力して1つの行事を成功させていく喜びを味わうと共に、集団活動を通して、班・学級・学年の輪を作り、絆を深めることを目標に活動ができました。1年生は、この活動で学んできたことを、今後の学校生活に生かしていきたいと、決意を新たにしています。



6/14 赤穂特別支援学校との交流活動

赤穂特別支援学校との交流会は、平成元年より継続して実施されており、本年度で29年目を迎える伝統的行事です。具体的には、年2回、お互いの学校を訪問し合う形で実施しており、平成29年度は、6月14日（水）に坂越中学校1年生が、赤穂特別支援学校中学部を訪問し、施設見学や交流会、レクレーションなど、楽しい時間を過ごしました。次回は、12月頃に赤穂特別支援学校中学部のみなさんが、坂越中学校を訪問する予定です。



6/26 『ノーチャイム精神』を考える集会



昭和49年6月10日、時の記念日を節目に完全実施が始まった、坂越中学校が全国に誇る「ノーチャイム制」。今年で、43年目を迎えます。生徒会が中心となって、6月26日（月）に、『ノーチャイム精神』について考える集会を開き、改めてノーチャイムの目的について考える機会を持ちました。



<生徒会長の話 (抜粋)>

ノーチャイム制とノーチャイム精神の違いは、「ノーチャイム制」とはチャイムが鳴らない制度そのものであり、「ノーチャイム精神」とは、ノーチャイムを通して身につけてほしい心のあり方です。例えば思いやりの心を持つことなどです。時計を見て逆算して間に合うように動く。気づいていない人がいれば声を掛け合うということ。・・・後略

集会を通して、改めて「ノーチャイム」について考える機会ができ、アンケート結果を見ても、伝統であるこの「ノーチャイム精神」を先輩方から受け継いだことを誇りに思うと同時に、これを後輩へ引き継ぐ責任を感じている生徒が増えました。伝統を守っていくために、ノーチャイム制の形だけを引き継ぐのではなく、ノーチャイム精神の『心』の部分を引き継いでいくこと、そして、「気づき・考え・行動し、思いやりの気持ち」を持って、坂中生としての力を高めていきたいと感じることができました。

