

# 別中ありがとう

別所中学校学校通信  
2023年度 NO.3  
5月29日(月)発行

## 雨の季節を前向きに捉える

6月が目の前です。雨の多い季節となってきました。日本語には「五月雨」「梅雨」など雨の呼び名だけで400語以上あるといわれています。それほど雨が生活と深く関係しているということかもしれません。



雨が降ると体育の授業や部活動など外での活動ができなくなったり、登下校で濡れてしまうなど気になることもあります。一方で「恵みの雨」と呼ばれるように作物や木々に活力をもたらすだけでなく、私たちにとってもいい影響があります。

### ◇雨のおかげで集中力アップ

雨の音、リズムは人間の脳波をアルファ波にする効果があるといわれています。アルファ波は集中しているときやリラックスしているときに表われる脳波で、自然と心を落ち着かせ、集中力のアップが期待できます。

### ◇雨のおかげで綺麗さアップ

雨の日は晴天時に比べて、目に入ってくる光が優しくなります。その影響で光と共に目に入ってくる情報、色や形などが格段に鮮やかにはっきりと見えます。また、人間の肌にとって最適な湿度は60~65%と言われていますが、雨の日は65%程度になることが多く、人も綺麗に見えるのです。

### ◇雨のおかげで掃除効率アップ

雨が降り湿気の多い時には、埃も舞い散ることがなく集めやすくなります。また、壁や廊下についた汚れも湿気と共にふき取ることができ、同じ作業でも晴天時よりも効率的にきれいにすることができます。

雨にはこうした効果やメリットがあり、デメリットではなくメリットに目を向け、前向きに捉えることで雨の日も悪くないと思えてきます。これは雨だけではありません。ものごとのデメリットだけでなく、メリットに目を向けることで楽しんだり、乗り越えたりできる。何事に対しても前向きな考え方をもちたいです。

## 《保護者・地域の皆様へ》



5月下旬から6月は、修学旅行、トキメキ仕事体験、わくわくオーケストラ教室、人権作文標語発表会、生徒総会、期末テスト、三木市総合体育大会と学校行事が多い時期になります。生徒たちの中には多忙感と共に疲れを感じたり、落ち着かないと思う人もでてくるかもしれません。しかし、一つひとつの学校行事を経験することで学校生活に充実感を覚える人もいるでしょう。生徒たちが後者になってくれるよう、学校行事の意味や実施方法を一緒に考え、それぞれの成長に繋がられるようにしたいと思います。

また、7月1日にはオープンスクールと地区懇談会を予定しております。保護者や地域の方々からご意見をお聞かせいただき、今後の教育活動にいかしたいと考えております。よろしくお願いいたします。

学校長 坂田 直裕