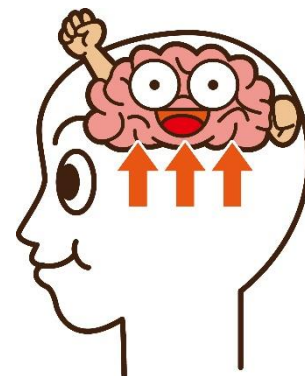


別中ありがとう

別所中学校学校通信
2023年度 NO.7
10月2日(月)発行

脳に必要なエネルギーを届けよう

2学期スタートから体育祭、三木市新人大会と日々の授業と共に行事が続きました。10月に入っても3年生は兵庫県の総合文化祭に参加したり、中間テスト、31日の文化祭に向けた取組など、次々に予定が組まれています。こんな時期こそ、その場その場で頭の中をしっかりと切り替えたいですね。その頭の切り替えには、脳で情報を処理し、判断する力が必要となります。今は何をすべき時か、どんなことが大切か、周囲と協力して進めるためにはどうすればいいか、など状況や役割を整理して具体的な活動を考える力です。



脳が活性化し力を発揮するためには、栄養と酸素というエネルギーを必要とします。栄養は普段の食事などが関係しますが、酸素は少し呼吸を工夫することで、意図的に脳に届けることができます。工夫と言っても難しいことはありません。口よりも鼻から息を吸う方が脳に酸素が届きやすいといわれています。また、深く呼吸をすることで多くの酸素を取り込むことができます。呼吸法として「三・二・一五」呼吸法というものもあります。「3秒かけて鼻から空気を吸い、息を2秒間ためて、15秒間かけてゆっくり口から吐き出す」という流れです。勉強の合間、アイデアを考えているとき、そして頭の切り替えが必要な時などに一度試してみてください。脳に酸素を届けることは、ポジティブな発想への第1歩です。

体育祭後のほのぼのとした雰囲気

体育祭は各団が力を発揮し競技するとともに、最後には全校生が巴のマークを背にしたハッピーソーラン(勇往邁進)を創り上げてくれました。盛り上がった体育祭そのものも素晴らしい時間でしたが、昼食後の解団式は、ほのぼのとした雰囲気の中、団員がお互いの健闘をたたえ合う、もう一つの素晴らしい時間となりました。体育祭後のアンケートには、「もっと各団で話し合う時間があればよかった」「もっと団の中でコミュニケーションがとれればよかった」といった意見もありました。1・2年生は3年生からバトンを受け取り、次の素晴らしい時間に向けてこうした経験、意見を来年度に繋げてください。



《保護者・地域の皆様へ》

今年の体育祭は、生徒たちが大きな声で団を盛り上げたり、お互いの距離を気にすることなくハイタッチで喜びを表現したり、肩を組んでエールをかけるなど、コロナ禍前の体育祭で見られた風景が戻ってきました。そうした生徒たちに対して、多くの保護者、地域の方々から温かい拍手、ご声援をいただきました。本当にありがとうございました。

そして今月31日(火)にはオープンスクールを兼ねた文化祭を予定しております。今年も小学校6年生を招待します。中学生と交流しながら自分の中学校生活をイメージする機会になればと考えております。各教科での学習、総合的な学習の成果や音楽部、美術部などの活動をご覧頂けるよう、ご案内させていただきますのでお時間の都合がございましたらぜひご来校ください。

学校長 坂田 直裕