

別中ありがとう

別所中学校学校通信
2023年度 NO.11
2月1日(木)発行

冬の朝、すっきり目覚めてますか？

冬本番をむかえています。1年を季節によって24に分けた暦では大寒(だいかん)と呼ばれる1年で最も寒い季節に入っています。2024年の大寒は1月20日から2月3日です。寒い日の朝、皆さんはすっきり目覚めることができますか？冬の朝、目覚めにくい原因はいくつか考えられます。寝ている間は体温が低くなるため、温かい布団から寒い外気に出にくくなる。同時に人間の体ではブレーキにあたる副交感神経が働き、リラックス状態を保とうとするためという話はずいぶん聞かれます。一方で、日照時間が関係しているという説もあります。冬は日の出が遅く、日の入りが早いため太陽が出ている時間が短くなります。2023年の記録を見ると1年で最も日照時間が長かった8月と比べて最も短い2月は1日約3時間短くなっています。太陽の光、日光には幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を促す効果があるといわれていて、その働きは脳を覚醒させる、体の活動性を高める、痛みを抑制するなど朝にぴったりの効果が期待できます。目覚めだけでなく、人の考え方にも脳が大きく関係しているため、日光を浴びて脳がすっきりすると考え方も前向き、ポジティブになることが期待できます。お天気にもよりますが、冬の朝こそしっかりと日光を感じて頭も体もすっきりさせたいですね。

幸い、今年の2月は平年よりも温かい日が多くなると予想されています。大寒が終わる2月3日は「福はうち」の節分、そして2月9日は「福(ふく)」の日といわれています。日光を浴び、前向きな気持ちで過ごす皆さんに福が多くおとずれる2月でありますように。

《保護者・地域の皆様へ》

12月の学校通信には校則を含む学校生活を見直した内容を掲載させていただきました。おおむね、生徒が自分たちで考えることについては賛同をいただいております。具体的な変更点や内容についていただいたご意見等も参考にしながら、変更を加え、生徒たちがしっかり判断していけるよう支えていきたいと考えております。感想、ご意見等をいただき、ありがとうございました。

1月は1年生のスキー実習、2年生の校外学習、トライやる発表会など多くの場面で生徒たちの成長を感じることができました。各学年とも次のステップアップに向けて着実に進んでいます。そして3年生は、授業はもちろん、放課後の補充学習への参加、面接に対する準備など、それぞれの進路実現に向けた取組を進めています。そうした学習活動をさらに進めるためには、心身ともに健康であることが必要です。学校では担任を中心としながらも、複数の教職員で生徒たちの様子を見守るようにしています。ご家庭で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

学校長 坂田 直裕

