釧路町立別保中学校　発行責任者　校長 藤 田 崇 充

山野辺

令和６年１月３１日　発行　　No.１０

《学校教育目標》

○自主性をもち学び続ける生徒

○自らを律し広い心をもつ生徒

○心身を鍛え勤労にはげむ生徒

「やる気スイッチ」の入れ方　　校長 藤田　崇充

令和６年がスタートして早くも一ヶ月が過ぎようとしています。学校は冬休みが明けて生徒の声が聞こえるようになり、学校らしい活気が感じられるようになりました。全体の様子を見ると大きな事故もなく冬休みを終えられているようでホッとしています。しかし、世の中は能登半島地震による大きな被害から始まって、大小と言わず様々な出来事が次から次へと起こり、激動の時代の幕開けを告げるかの様相を呈しています。人は、これまでの日常生活の当たり前が当たり前ではなくなったときに、失った日常のありがたさや幸せを実感するものなのかもしれません。能登半島地震での被害の大きさは、地震発生後３週間が過ぎてようやく全容が見え始めてきました。一日も早く復興されることを願うとともに被災された多くの方々にお見舞い申し上げます。

さて、３年生は、１月１７日（水）から最後の定期テストを受けて、残りの中学校生活のカウントダウンに入ったところです。しかし、受験生ではありますが、中学３年生でもあります。高校に入学することがゴールではありません。高校入学からまた新たな物語が始まります。春から新しいステージに立って、自己実現のための第一歩を踏み出すために、受験後もできる努力を継続して積み重ねていってほしいと思います。

大寒を迎え一年で最も寒い時期となりました。冬の室温と脳について次のような関係があるようなので紹介します。脳科学者の西剛志氏や慶応義塾大学理工学部の伊香賀俊治教授らグループの４０代から８０代を対象とした研究によると、冬の住宅内の室温が１℃低いと脳がおよそ２歳老けていることがＭＲＩの画像を使った診断調査で明らかになったそうです。

室温が１６℃を下回ると呼吸系疾患に影響が出始め、１２℃以下になると血圧上昇等の心血管のリスクが上昇するそうです。

これらのことは若い年齢の人にも同様の影響があるようです。しかし、若い人は体力もあるので負の影響が表面化しにくいので目立たないそうです。私からすると元気の塊に見える小中学生にも影響はあるということです。冬の室温を１℃でも２℃でも上げることができると、血圧を上昇させることなく、脳への血流量をあげることができて学習効率が上がり、成績を上げることにつながるものと予想されます。しかし、灯油代や電気料金など上昇傾向の今、室温を上げるのは難しい面があります。それでは厚着させることで同様の効果を期待できるのではないかと考えます。しかし、残念ながら厚着ではこの効果が出ないようです。こたつやベッドで暖かくしているのと同じで脳の「やる気スイッチ」が入らないそうです。

ヒトも他の動物と同じで本来は衣服など着ないで生活していました。環境に順応するために仕方なく衣服を着るようになったものです。衣服を着ること自体が生物として本来の姿ではないので、ストレスとして働く面があるのです。意欲が高くならないのも納得です。薄着ですますことができれば、意欲的で活動的になれる。つまり、「やる気スイッチ」がオンになるということです。物理的に暖かい室温をつくる以外で、脳を健康で意欲的・活動的に働かせるには、運動することが、脳を働かせるには有効です。運動も脳にとっては、思考・判断・記憶などの情報処理をしているのと同じ活動となります。**「頭を鍛えるには、体を鍛えなさい」**ということが、最も手軽に「やる気スイッチ」をオンにする方法かもしれません。

◆◇◆ 各種表彰 ◆◇◆

〈第５１回 中学生作文コンクール〉

《入選》

畑 中 瑠 衣（３年）
佐 藤 琴 葉（２年）
神 田 七 海（１年）

〈第１６回 釧路小中学生書道展〉

《銀　賞》　坂 本 茉 那（２年）
　　吉 田 茉 央（２年）
　　多 田 侑里香（３年）
《銅　賞》　神 田 七 海（１年）
　　岩 渕 心 凪（１年）
　　宮 川 翔太郎（１年）
　　小 野 湖 春（２年）

〈釧路町児童生徒書き初め展〉

《教育長賞》　佐 藤 琴 葉（２年）
《振興会会長賞》　廣 野 結 菜（２年）
《金　賞》　多 田 弥依奈（３年）

非行防止教室（LINE）開催

１月１６日（月）、全学年対象の情報モラル講演が行われました。東京にあるLINE財団の方とオンラインで接続して、各教室で実施しました。

当日は、グループ演習で、LINE上での会話例が記載されているワークシートを使い、相手と会話をするときに気をつける点などを具体的にグループ内で話合いました。LINEを使った、上手なコミュニケーション方法について“自ら考える”ことができた時間でした。

LINE財団の皆様、ありがとうございました。

２月の行事予定

日	曜	主 な 行 事
1	木	全校朝会　職員室入室禁止（昼～５日）
2	金	学力テスト（全学年）
3	土	長靴アイスホッケー全日本選手権 学年別大会（バドミントン部）
4	日	長靴アイスホッケー全日本選手権
5	月	町いじめ根絶子ども会議
6	火	職員会議　ALT　評議会
7	水	町研一斉研究集会　昼清掃
8	木	新１年生保護者説明会 PTA 三役会
9	金	得点通知表発行（学テ）職員会議
10	土	選手権大会（バレー部）
11	日	
12	月	
13	火	常任委員会　ALT
14	水	
15	木	授業参観・学級懇③　昼清掃 私立一般入試（A 日程）
16	金	評議会
17	土	
18	日	
19	月	運営委員会
20	火	私立一般入試（B 日程）　ALT １，２年テスト範囲提示（後期期末）
21	水	職員会議
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	常任委員会　ALT
28	水	第３回別保地区 CS
29	木	

本校の事務の吉野冴さんが、１月１７日より、産休・育休でしばらくの間お休みをすることになりました。新たに、美藤さんが事務職員として赴任されました。

事務職員

美藤　直美　（1/17 付着任）

釧路町立知方学小学校から参りました事務の美藤直美（びとうなおみ）と申します。初めての中学校はとても新鮮です。どうぞよろしくお願いいたします。