



6月28日発行

URL: <https://www.y-nakamura.jp/>

TEL 083-922-0418 文責 鶴永幸彦

上質な睡眠が脳の働きを高め、心身の健康を維持します

昨今睡眠の質に関わる様々な機能性飲料が販売されています。それほどに上質な睡眠に対する需要が社会の中にあると捉えられます。

一般的に若い時はいくらでも寝られますが、歳をとるにつれて眠りが浅く、早く目が覚めると言われます。そうした年齢による睡眠の傾向がある一方、若者がスマートホンでユーチューブの視聴をはじめとして、SNSでのやりとりなどで、深夜までスマートホンを扱い貴重な睡眠時間を削られるなど、様々な弊害が指摘されています

昔から寝る子は育つと言われますが、6月下旬の某新聞に、睡眠に関する興味深いニュースが掲載されていました。富山大学の学術研究部医学系 生化学講座の井ノ口馨教授らによる、マウスによる実験で、睡眠中でも脳は活動を続けて情報を処理し推移的推論の演算を行っていることを見出すとともに、その神経細胞レベルの仕組みを明らかにしたというものです。簡潔に言えば深い眠りの「ノンレム睡眠」で既存の記憶を整理し、浅い「レム睡眠」で学んでいないことを推論して答えを導くというものです。

折しも学期末考査が昨日から始まりましたが、ひとまずスマホは手の届かない場所に置いて、計画的に継続して考査の勉強をして、睡眠も十分確保したいものです。勉強した内容が頭の中できちんと整理され、応用が利くようになることでしょう。「睡眠学習」という言葉もありましたが、脳はまさに意識が覚醒していない時も働いているということでしょう。

脳は膨大なエネルギー消費をする器官でもあり、生徒たちの家庭学習の頑張りを認めつつ、甘いものなどを差し入れてみてはどうでしょう。

“高校総体”、“県高等学校総合文化祭”で健闘しました

5月下旬から6月初旬にかけて県内各地で行われた高校総体において、本校からは団体・個人の部門で以下の部活動が出場しました。

ソフトボール、バレーボール、バドミントン、ソフトテニス、陸上競技、ライフル射撃

ソフトボール部は、高川学年と決勝戦で2-1と惜敗でした。バレーボール部は2回戦敗退。バドミントンとソフトテニス部は個人戦で入賞には至りませんでした。

どの部も大いに健闘しました。

陸上部は中国高等学校総合体育大会 5000mWにおいて、商業科3年渡辺紅李さんが4位入賞、福祉科2年滝 琴那さんが14位に入賞しました。この結果、商業科3年渡辺紅李が、福岡県で行われる全国大会への出場することとなりました。ライフル射撃についても同様に、中国大会で普通科米村香穂さんが9位に入賞し、広島県で行われる全国大会へ出場します。

吹奏楽部は、第46回山口県高等学校総合文化祭における音楽4部門発表会において、歌劇「トゥーランドット」の中の曲を披露しました。練習の成果が現れた、重厚な演奏で聴衆を引きつけました。

若いときに、目標の達成に向けて、直向きに根気よく練習し、その努力が報われれば当然、報われなかったとしても、そうした経験は大変貴重で本人の財産になると思います。

裏面に続く

7月 主な行事

早く梅雨明けしてほしい毎日です。従来の日本の梅雨から大きく変わってきた感じがします。しとしとと何日も雨模様と言った感じではなく、降れば土砂降りや災害になりそうな勢いで雨が降ります。気分が天気の影響される面がありますが、今月は重要な考査に保護者懇談会もあり、夏休みまで気持ちを引き締めて生活することが重要です。

日	曜	内 容
1	月	期末考査③
2	火	期末考査④
3	水	期末考査②
4	木	期末考査⑤
6	土	数学検定
8	月	朝読週間(～12)
17	水	月曜日課

日	曜	内 容
19	金	終業式、LHR、大掃除、OS 準備
20	土	オープンスクール
22	月	保護者会①(兼学習相談日) 進学夏季課外授業(前半：～26)
23	火	保護者会②(兼学習相談日)
24	金	保護者会③(兼学習相談日)

※期末考査は変更になっています。

かわいい子には旅を！

昔から、「かわいい子には旅をさせる」言います。辞書的な意味は、親の元に置いて甘やかすことをせず、世の中の辛さや苦しみを経験させたほうが、子どもの成長にとってよいということです。

本校の教育において、各科における現場実習は旅に該当すると考えられます。

学校できめ細かく丁寧に指導して、実習に出しますが、現場では想定外のような出来事に遭遇することもあると思います。その時になってみて、教員の日々の指導の意味をより深く理解するでしょうし、授業の大切さを改めて実感して、これまで以上に真剣に学ぼうとする意識が高まってくることでしょう。

大変貴重な経験であり、多くの学びがあります。生徒たちは、一生懸命取り組んでおり、多くの実習先からは素晴らしいと高い評価をいただきました。



いい本は人生を豊かにしてくれる

版画で有名な棟方志功の物語です。有名になる前から、その軌跡が物語の進行に合わせて語られていきます。彼の偉業が達成された裏には、彼の妻の存在が大きく貢献している様子が伝わってきます。夫婦愛の物語としてもじんわりと心にささります。



『盤上に咲く MUNAKATA: Beyond Vogh』 原田マハ 著

棟方志功と彼を支えた妻チャに関するお話です。棟方の純粋で一途でその上愛情深く、飾らない人柄がよくあらわされています。また、妻のチャのこれまた夫棟方のため精一杯支えようとする真摯さが胸を打ちます。絵画と比較し下に見られていた版画のすばらしさ、価値を高めた棟方の努力、ひたむきさは感動です。ゴッホにあこがれ彼を超えて、世界の棟方へ感動です。