

明秀学園日立高等学校 第17期生通信

6月号

- 1) 学年主任より「生活のリズムを見つめる」
- 2) 学年団の先生方から 第2回 五月女修先生「きっかけが大切。人生は才能ではなく、心構えで決まる」
- 3) 世紀の天体ショー 金環日食観測会
- 4) 平成24年度PTA総会
- 5) 感想文紹介 「喫煙防止講話」を受講して

1) 生活のリズムを見つめる

あなたは1日どれぐらいの睡眠時間を確保していますか？

私自身は6時間から長い時で8時間程度の睡眠時間を確保できるようにしています。皆さんが平均6～8時間寝ていると仮定すると、1日は24時間ですから人間は人生の1/4～1/3は寝ていることになります。睡眠についてはこれまでも様々な研究が行われています。たとえば睡眠時間が長すぎても短すぎても寿命は短くなる、といったおもしろい研究結果もあるようです。

中でも最も皆さんに知っておいてほしいことは、成長ホルモンの存在です。

成長ホルモンの主な働きには、体脂肪の分解、骨や筋肉の成長促進といったものがあります。青少年の発育にとって、なくてはならない大切なホルモンであるといえます。成長ホルモンのその他の働きとしては、新陳代謝を活発にして肌の調子を整えたり、体を修復したりする働きがあり、大人にとっても重要なホルモンです。つまり頭が良くなるためにも、たくましく美しい体をつくるためにも成長ホルモンの存在なくして語れないのです。

睡眠は、成長ホルモンの分泌と密接に関係していて、成長ホルモンが多く分泌されるのは、22時～26時（深夜2時）の間であると言われています。また、成長ホルモンは、深い眠り（ノンレム睡眠）のときに多く分泌されると言われています。ノンレム睡眠とは寝てから3時間ぐらいの

間に得られる深い眠りで、成長ホルモンを多く分泌させるためには就寝時間が重要になります。夜更かしをして、就寝時間が深夜になると、長時間眠ったとしても、成長ホルモンの分泌は減ってしまうようです。

いくら長い時間、勉強を頑張っても、部活動でつらいトレーニングを行っても、それらを自分のものにしていくためにはしっかりと睡眠をとらなければ、効果的ではないのです。

良い睡眠は様々な成長を効果的に促すことはもちろん、疲労回復という意味でも重要な働きをします。日中、集中して学習や運動に励み、活発な活動を行うためには、携帯電話を充電するように脳や体にも充電時間をつくってあげなければならないのです。

人間は基本的に日中に作業効率や意欲、集中力が高く、太陽が沈むと脳の働きが低下してきます。「朝の学習は、夜の学習の6倍の効果がある」とも言われています。

午前中の授業から居眠りをしたり、眠そうな顔をしている生徒をしばしば見かけます。心配して生活の様子を聞いてみると、睡眠時間が3～4時間、就寝する時間も深夜1時過ぎと、健康的な生活のリズムを確保できていないことがほとんどです。

充実した高校生活を送るために自分自身の生活のリズムを見つめなおし、効果的な睡眠を確保できるよう工夫してみたいかがですか。

学年主任 筑波 大

6月・7月の予定

【6月】

1日(金)	衣替え
2日(土)	漢字検定 法政大学説明会 (ST・Sコース)
6日(水)	二松學舎大学進学説明会 (A・Bコース)
7日(木)	衣替え移行期間終了 検尿(2次)・歯科検診
9日(土)	週休日
11日(月)	B日課
12日(火)	B日課
13日(水)	B日課、進路希望調査
14日(木)	B日課
15日(金)	B日課
16日(土)	B日課
20日(水)	アサーション③
23日(土)	週休日
27日(水)	期末考査
28日(木)	期末考査
29日(金)	期末考査
30日(土)	期末考査 デートDV講演会

【7月】

4日(水)	B日課 防災訓練 野球応援練習(5・6h)
5日(木)	野球応援練習(3・4h)
11日(水)	小論文練習
14日(土)	週休日
16日(月)	海の日
20日(金)	終業式
23日(月)	三者面談期間(~27日) ST・S夏期課外(~27日) 成績不振者課外(~27日)

2) 学年団の先生より 第2回 五月女修先生 (生徒指導部長・3・4組副担任)

“きっかけが大切。人生は才能ではなく、心構えで決まる。”

昭和62年秋、第40回秋季関東高等学校野球大会。埼玉県を圧倒的勝利で優勝し、勝てば選抜甲子園がみえる栃木県代表の宇都宮工業戦。下馬評どおり、順調に試合を進め、5回裏10対0で2死ランナーなし。『あと1人で夢の甲子園・・・』次の打者がレフトフライ。『よし、終わった!』球場にいた誰もが思ったであろう。しかしそれが悪夢の始まりだった。落球…。

その後、小雨だった天気が大雨になり、連続四球。次打者が2点タイムリーを放ち、5回コールドはなくなった。10対2。『7回では終わるだろう』しかし一度狂った歯車は、どうすることもできなかった。宇都宮工打線も拍車がかかり、打撃戦へ。終わってみれば15対16、延長10回サヨナラ負け…。

『野球ってこんなことがあるんだ…』埼玉に帰って冷静

になった時、『こんな思いは二度としたくない。負けたくない。日本一になりたい。』私が高校野球の指導者に、そして高校の教員になろうと思ったきっかけである。勉強する目的がもう一つできた瞬間でもあった。

ちなみに前述の関東大会の試合会場はまだ新しかった水戸市民球場。まさかその茨城の高校に自分が勤めるとは思いもしなかった…。

3) 世紀の天体ショー 金環日食観測会



5月21日(月)7:30頃、日本各地で世紀の天体ショーと呼ばれる金環日食が観測されました。本校でも生徒指導部を中心に、世紀の瞬間をみんなで観測しようという試みで「金環日食観測会」が開かれました。

同日午前7時前には本校グラウンドに生徒たちが集まりだし、参加を予定していた生徒数を大幅に超えて、200人以上の生徒たちが集まりました。心配していた天候も若干雲がかかっていたものの、しっかりと太陽を確認することができました。

日食が始まると徐々に期待が高まり、眼を傷つけないための特殊な日食グラスを片手に、一斉に空を見上げ、遠くから見るとそれは異様な光景でもありました。

いよいよ美しい金環が現れた時には神秘的な世紀の天体ショーに圧倒され、皆が歓声を上げ、宇宙の不思議を肌で感じているようでした。

(写真は戸井田先生撮影)



4) 平成24年度 PTA総会



授業参観の様子



授業参観の様子



境野勝悟先生講演会



学級懇談会の様子



学級懇談会の様子



境野勝悟先生講演会

【保護者の方へ】

5月19日(土)にPTA総会が開催され、多くの保護者の方にご来校いただきました。今年度は新たな試みで、授業参観とPTA総会の際に、体育館で全校生徒・保護者合同で境野勝悟先生の講演会「日本人のころ ～自然のころに学ぶ～」が行われました。

境野先生のご講演は、本校では昨年に引き続き2回目となり、今年は日本人の自然と共に生き、自然から学ぶ姿勢の素晴らしさについて語られました。日本を代表する植物である松・竹・梅、それぞれの特色から学び得た教訓や、水や空気といったごく当たり前存在するものに対する価値観など、先人が我々の身の回りにある自然から学んできたもの、そして、それらに感謝することの意義や重要性について、理解を深めることができたのではないのでしょうか。先生の巧みな語り口調と、我々の生の根源に関わる興味深い内容に、会場の誰もが静かに話に聞き入っていました。多くのストレスを抱える時代の中で、生徒にとっても、保護者、教師陣にとってもころが洗われる有意義な時間となったはずです。

講演会後にはPTA総会が開かれ、前年度役員への表彰や決算報告、予算案などの審議も無事に終わり、日程は学年PTAと進みました。学年PTAでは学年目標について再確認し、4～5月の1学年の出席状況や入学時に配布された学校生活のしおりから抜粋した進路関係の情報について話させていただきました。また、生徒指導部長から高校1年生の1・2学期における心配な点などについても話がありました。

学年PTA後、学級懇談会が行われ、各ホームルーム担任と生徒の状況や今後のことについて熱心に話し合われていました。保護者の方々からの本校への貴重なご意見やご要望などにつきましては、可能な限り反映させていただきながら、常に教育活動・教育環境を向上していけるよう努めてまいります。

お忙しい中、ご来校いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。また、残念ながら今回ご欠席された保護者の方々におかれましても、今後ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

5) 感想文紹介

学校行事などで感じたことなど、生徒の感想文をご紹介します。

今月は5月21日(月)本校体育館で行われた喫煙防止講話についての感想です。喫煙の実害や我が国におけるタバコ税に関する政治的な問題点などについても詳しく説明があり、実際に海外で放映されている喫煙防止のためのCM映像なども見ることができました。生徒たちはタバコの怖さを十分に理解できたことと思います。

「喫煙防止講話」を受けて考えたこと

神代 ゆり子

私は、タバコに対して思っていたことは、ただ体に害がある、それだけで、特にどんな病気になってしまうのかなどは知りませんでした。

私は、この講話を受けて、少しタバコに対する考えが変わりました。一番大きく変わったところは、一概にタバコを吸っている人が悪いわけではない、ということです。タバコを吸っている人は、臭い、不健康、という悪いイメージですが、そうしてしまっているのは国なんだということがわかりました。外面的にはタバコは死亡原因が一番多いガンになってしまうのでやめよう、と言っているのにもかかわらず、内面的に、しかも若い世代を狙って「タバコは吸うのはカッコいい、大人だ」ということを言っているようで、矛盾していると思います。人間は誰もそういうことに惑わされてしまうのではないのでしょうか。だから私はタバコを吸っている人は全員が全員、悪いのではないと考えます。

しかし、だからといってたくさん吸ったり、未成年での喫煙はだめだと思いますので、今回のような講義は受けるべきです。私は、タバコの被害を受けた人の映像を見て、とても悲しくなりました。オーストラリアはタバコに関する規定などがとても厳しいようです。日本でも「タバコは絶対だめだ！」ということ伝えるために行動しなければならぬと思います。オーストラリアのようにCMで映像を流したりとたくさん方法があるはずです。

喫煙防止講話を聞いて

芳賀 溪一

自分は、喫煙防止講話を受講して絶対にタバコは吸いたくないです。

タバコは吸っている人より、吸っている人の周りの人が副流煙という害のある煙を吸っているの、吸っている人の周りの人にもガンになる可能性が高いと言われていました。

この喫煙防止講話でビデオが流れたのですが、オーストラリアのCMで空からタバコが降ってきて子供がタバコを吸おうとするCMです。そのCMの意味は、子供を狙ってタバコを売りつけるというものでした。自分はそのCMを見て、この世の中にタバコがなければ、そんなことにはならなかったのではないかと思います。

実際にタバコが日本になかったら、肺ガンで死亡する人が9万人減るとされています。二十歳になってもタバコは吸わない方がいいと思いました。なぜなら、肺は黒くなり、最終的に肺ガンなどで死んでしまうからです。

自分が願うのは、日本からタバコが無くなってくれることです。今日、この喫煙防止講話で学んだことは、大人になっても、いろいろな人に伝えていきたいと思います。

喫煙防止講話を終えて

岡部 涼太

喫煙防止講話を受講して、僕はタバコについていろいろ知ることができました。まず、タバコには数千種類の成分の中に何十種類というガンのもとがあることに驚きました。タバコの中には、蒸した葉が入っていてそれを紙で包んだものだということもわかりました。

タバコの歴史として、鉄砲と一緒に種子島に入ってきて、とても古い時代からあるものだということも教えてもらいました。タバコは最初、神に対して吸われていたこともわかりました。

また外国では、5歳ぐらいの子供がタバコを吸っているのを見てとても驚きました。外国ではCMなどでタバコの怖さを伝えているのに、日本ではそのようにタバコの怖さを伝えていないので、日本でもタバコについてもっとその怖さを伝えなければいけないと思いました。タバコの害によって、声が出なくなったり、赤ちゃんの成長が遅くなったり、足が腐ってしまったり、口にガンができてしまうなど、とても怖い病気を知ることができました。

また、タバコにはニコチンが入っており、それを血管を通して脳に送り、脳でホルモンを出して気分を良くしたり、安定させているということもわかりました。

自分は絶対にタバコを吸わないようにしていきたいです。