



古中だより『坂道』

(校長室だより)

HP 検索キーワード「古殿中 古殿町教育ポータル」
TEL 0247-53-3135 Fax 0247-53-3136

令和元年度 第13号

12月24日 発行

古殿町立古殿中学校
校長 相樂 正弘

～事故のない冬休みを！～

長いようで、短かった2学期が本日で終了となりました。12月25日(水)より1月7日(火)まで14日間の冬休みとなります。3年生は受験等、何かと慌ただしい年末年始となると思いますが、病気や事故等に注意して過ごしてほしいと思います。

これからの古中のために ～生徒会役員選挙～

12月12日(木)、生徒会役員改選にともなう立会演説会及び投票が行われました。立候補者や応援弁士の演説はどれも立派でした。在校生もしっかり話を聞くことができました。これも立派でした。今までの伝統を守り、みんなで新たな伝統を築けることを期待しています。



清き一票

立派でした。今までの伝統を守り、みんなで新たな伝統を築けることを期待しています。



【新生徒会役員のみなさん】

- 会長 瀬谷 澪音 君 (2年)
- 副会長 岡部 梓 さん(2年)
- 同 穂積 美咲 さん(1年)
- 庶務 芳賀 大斗 君 (2年)
- 同 平松 優海 さん(2年)
- 同 加藤 光桜 さん(2年)
- 同 岡部 空愛 さん(1年)

～防犯ポスターコンクール～

12月13日(金)、古殿町防犯協会長 岡部光徳様、古殿町防犯連絡責任者連絡会長 矢内義雄様、古殿町総務課消防交通係の方が古殿町防犯ポスターコンクールの表彰のために、来校されました。



コンクールへの参加者を代表して、各学年の最優秀賞を受賞した3名の生徒へ賞状と記念品を授与していただき

きました。

【最優秀賞受賞者】

- 渡邊 将 君 (1年)
- 佐藤 志保 さん (2年)
- 大竹 真生 さん (3年)



記念撮影後、古殿町防犯協会長 岡部光徳様、古殿町防犯連絡責任者連絡会長 矢内義雄様より次のようなお言葉をいただきました。

「皆さんの作品をとおして、古殿町民の防犯意識が高まると思います。今後も犯罪のないまちづくりに協力してください。」

最近の「脳科学」の研究より

「脳科学」の分野で有名な東北大学加齢医学研究所 所長の川島 隆太氏の講演の一部を紹介いたします。今まで常識とされてきたことが**脳科学の面からも証明**されてきているというもので、次の2つのことについてでした。

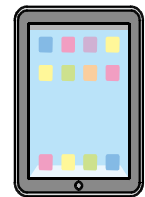
① 「早寝・早起き・朝ご飯」と脳の発達

- ・土・日に平日と同じ時刻に起きれない人は、「睡眠不足」になる。睡眠不足になると、細胞にエネルギーを供給できない。
- ・「疲れた」という子どもが増えてきている。
- ・幼児でも夜更かしをしている家庭がある。
- ・東大生や医大生は、遅くても午後11時には寝ている。
- ・朝食の質と脳活動には関係がある。朝ご飯とおかずを食べないと力を発揮できない。(トーストとジャムではダメ)おかずの品目が多いと、良い脳ができる。

② 電子メディアと長時間触れ合わない

- テレビやスマホ・オンラインゲームに時間を奪われ、次のような問題が発生している。
- ・「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣が崩れる。
- ・子育て中の母親が、授乳中にスマホに夢中になり、赤ちゃんを見つめない。そのため**サイレントベイビー**と呼ばれる社会性が欠落した子どもが増えてきている。
- ・長時間のテレビやスマホ等の電子メディアの視聴は、子どもの脳の発達を阻害する。

- ・テレビを見過ぎると「**アルツハイマー**」になる。脳が寝てしまう。
- ・**スマホ**をやっている子は、学力が下がる。**LINE**をやっている子は、使い方を間違えると仲間はずれ等の「いじめ」の加害者や被害者になることがある。



これまでの内容は、書籍「**元気な脳が君たちの未来をひらく**」に記載されているので、ぜひ一読されてみてください。