



# 六中だより

～学校教育目標～

“ 学力と情操 ”

“ 健康と忍耐力 ”

“ 勤労と責任 ”

## 令和5年の始まり

校長 相馬 朋行

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、保護者、地域の皆様には本校の教育活動に対しましてご理解、ご協力を賜りましてありがとうございました。体育大会・合唱コンクール・学校公開等におきましては多数の方にご参観いただきました。コロナ禍の中ではありましたが、生徒の普段の学校生活の様子をご覧いただく良い機会となりました。保護者の皆様のご来校は、生徒自身にとっても励みとなったことと思います。ご協力ありがとうございました。

新年が始まり、3学期も始まっているところですが、今年も教職員一同、一丸となって生徒の健全育成を図り、教育活動を充実させるよう全力で取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

さて、新年最初となる今号では、生徒のみなさんに、「脳の活性化」についてお話しします。

脳を活性化するには、毎日の生活の中で、「会話」「食事」「運動」「睡眠」「趣味」を適切に行うことが大事であると、以前、全校朝礼で話したことがあります。そのときは、「会話」についてのみお話ししましたが、ここで改めてすべての内容について話してみたいと思います。

まず、会話についてです。会話では、相手の表情を読み取ったり、声の抑揚を感じ取ったりするなど、言葉以外の情報を仕入れることができます。そして、その情報から、相手の気持ちや感情を理解しようとして脳がフル回転します。会話をするときは、しっかりと相手の方を向いて行いましょう。コミュニケーションを取ることは脳の活性化にとっても良いのです。

次に、食事についてです。食事をするときに大切なことは、食べ物をよく噛んで食べるということです。よく噛むということは消化する上でも大事なことです。よく噛むことで脳の血流がよくなり、脳が活性化されることが研究によって明らかにされています。とくに、ガムを噛む行為は脳の活性化に大きく作用するそうです。

次に、運動についてです。適度な運動を日常的に行うと脳の中の海馬（かいば＝記憶力や空間学習能力に関わる脳の器官）が活性化されるといわれています。集中したい作業の前に少し歩いてみると記憶することの成果が上がりやすくなるそうです。

次に、睡眠についてです。（この段落の内容は学校だより第4号に記載したものの再掲です。）

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳の中の海馬は睡眠中に活性化し、昼間経験したことが何度も再生され、知識として蓄積されます。この「経験」の再生を促すメラトニンや成長ホルモンという脳内物質は深い睡眠時に活発に分泌されます。しかし、就寝時刻が遅くなるとその効果が薄れてしまいます。そのため、就寝は午後9時ごろが良いとされています。

最後に、趣味についてです。好きなことに取り組むとドーパミンと呼ばれる脳内ホルモンが増えます。ドーパミンは感情、意欲などの機能に関与しています。とくに、好きな音楽を聴くことはストレス解消になり、リラックスする時間を作ることにもなります。音楽を聴くことでリセットされた脳は活発に動き出すそうです。

その他、脳の活性化に良いと言われる行為はたくさんあるそうです。新しいことに挑戦するというのもその一つといわれています。機会があったら試してみてください。

## ◎どんど焼き設営ボランティア◎

1月9日（月）どんど焼きの設営が行われました。六中からは35人の生徒がボランティアとして参加しました。



どんど焼きの日程は以下の通りです。

【一般公開】

1月14日（土）午前9時～午後4時

【点火】

**1月15日（日）午前8時**

場所 多摩川緑地押立地区

主催 押立文化センター圏域コミュニティ協議会

主管 どんど焼きの集い実行委員会