

ともに前へ！

第1学年 学年だより
第 20 号
令和3年1月11日
(火)
発行者：1学年主任

学年目標：ともに学び、切磋琢磨できる学年 思いやりある行動ができる学年 心身ともに元気な学年

ともに前へ！

新年明けましておめでとうございます。みなさんは、2022年をどのような一年にしようと思ひ、スタートさせたでしょうか？1年生での生活も残り約2ヶ月半です。これまでみなさんと生活してきた中で、言われたことをやろうとする素直な生徒が多いこと、よく働く生徒が多いこと、協力して活動できるところがこの学年の良いところだと感じています。課題は、思いやりに欠ける言葉や行動から嫌な思いをさせてしまうことや、学習面への取り組みに個人差が大きく見られることだと感じています。この課題については、昨年の学年委員会でも話題になっていますので、今後も生徒の意見を取り入れながら心情を育て、学年目標にも掲げている「ともに学び」と「思いやりある行動」を2年生へとつなげていきたいと思ひます。ともに前へ進んでいく学年を目指していきましょう。

保護者の皆様、今年も生徒達の成長のために、お力添えとご協力をよろしくお願ひいたします。

◇生活習慣は大切！◇

1年生は保健体育の授業で健康を保持増進するには「運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活が大切」ということを学習しました。冬休み中に読んだある雑誌に、東北大学の教授が「子供達の健やかな脳発達に重要な生活習慣」として、同じように「その1運動」「その2睡眠」「その3食事」の生活習慣を整えることがとても大切と記されていました。運動（特に有酸素運動）は脳の可逆性（変化する力）が上がり、記憶に関わる海馬の神経細胞が新しく生まれ変わるのを促進させるので、記憶力が高まるそうです。また、睡眠も記憶に大きく影響しているので、学習しても睡眠をとらないと記憶として固定されません。特に注意が必要なのが、タブレットやスマートフォンが睡眠を阻害してしまうことです。タブレット端末やスマートフォンの液晶画面からはブルーライトが出ます。ブルーライトは眠気を邪魔して脳内物質の生成を抑え、眠気が抑制されます。寝る1～2時間前には、これらの使用を控えることが大切です。また、食事については、バランス良く摂ることや、朝食は脳に必要なエネルギーを供給してくれます。特に、エネルギーが長時間しっかり供給されるご飯や砂糖が極力入っていないパンが理想とのことでした。

休み中、年末年始もあり生活習慣がちょっと乱れた人は整えていきましょう！

◇お知らせ・お願ひ◇

◇冬休みの「身近な人への職業調べ」へのご協力、ありがとうございました。今後、進路学習の一環としてクラス内で発表会を実施する予定です。また、3年生は今週から私立高校の推薦入試が始まります。1年生でも今後、上級学校について入試制度を含め学習していく予定です。

◇12月の令和4年度農業体験に係る業者への支払いのご協力、ありがとうございました。

分割でお支払いの場合は、2回目の期日が1月28日（金）までです。よろしくお願ひいたします。

