



# 益者三楽

2024年 5月 1日発行

## 白樺湖研修

信州白樺湖(長野県茅野市)湖畔にある亀屋ホテルで2泊3日の宿泊研修にのぞみました。研修目的は『美濃加茂高校生としてあるべき姿を本校の校訓である「自主性・創造性・社会性」をもとに、信州の大自然の中で各種活動を通して身に着ける。』でした。それを達成するために、学習取組・時間厳守・言葉遣い礼儀・挨拶・感謝をテーマに研修を受けました。

1日目は学年主任訓話から始まり、挨拶・礼儀を身に着けるための規律指導、スタディサポート、基礎力診断テストといった学習指導を行いました。さすがに緊張と疲れが見えましたが、高校生の顔になって来ました。



2日目は朝の体操から始まり、午前中は校歌・校訓を中心とした規律指導、校歌発表会でした。各クラス工夫をこらし素晴らしい歌声を披露してくれました。そしてお待ちかねのBBQ。それぞれが中学校時のジャージを着て楽しみました。色々な地区の生徒が美濃加茂高校入学をきっかけに出会ったということを実感できる場面で、個人的には大変好きな光景でした。午後からはコース別研修で、昨年の進路状況を踏まえ、今後の学習における心構えと具体的な取り組み方を知り、最後は学習指導で終わりました。1日目と比べると挨拶、時間厳守において明らかに成長が見られました。



最終日は規律指導を中心に、この研修で身に着けたこと、また明日以降から始まる学校生活における具体的な注意事項を確認しました。そして最後は「震源地ゲーム」というレクリエーション。クラス全体が盛り上がり、クラスの絆を深めることができました。



この研修を振り返ると、集団行動や規律指導を通して、5分前行動や仲間を思いやることの大切さを学び、基本的な生活習慣を見直すよい機会ともなりました。まだ出会って間もないクラスメイトと寝食を共にし、お互いに協力しながら研修などを行なっていくうちに仲間との絆も深まり、美濃加茂高校生として最高のスタートを切ることができたと思います。研修を通して学んだことをしっかりと「継続」し、3年後の進路に向けて今の自分を変える「行動」を起こしていきましょう。

# 早寝早起朝ご飯

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や身体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働き)が眠っている間に活発に分泌されます。

## ＜朝の光の効果＞



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した身体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、太陽の光を浴びて身体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。一方、太陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。

## ＜朝食の効果＞



脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も身体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。ただ、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればよいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べる』ことです。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が働き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

## 《 5月行事予定 》 月間目標 ～ 健康管理に留意し、欠席・遅刻・早退をしない! ～

日	曜	行事内容
1	水	命を守る訓練
2	木	球技大会
8	水	月例テスト② 胸部レントゲン
9	木	球技大会予備日
10	金	校外研修
13	月	I-check 心電図 進学講演会(1・2年生:生徒・保護者)
15	水	内科検診② カジュアルデー
18	土	第1回全統模試(1A1)
20	月	情報モラル講座(5限)
22	水	前期中間試験時間割発表(2週間前)
23	木	歯科検診 内科検診③
25	土	英検①(PM)
29	水	前期中間試験一週間前 内科検診④

高校生になって初めての定期試験です。しっかりと計画を立てて、早めに準備をしておきましょう!

※6月初旬の予定 4日(火) 前期中間試験(一部)・午前授業・職員研修(PM)  
5日(水)～ 7日(金) 前期中間試験  
10日(月)～12日(水) 追試験