



南翔

令和3年12月7日
文：校長 丹沢伸也

早いもので、もう師走を迎えました。11月の終わりには、延期していた修学旅行を無事に実施する事ができました。コロナ禍で2度延期しましたが、天候にも恵まれ、ちょうど紅葉も見頃で、大きな混雑もなく、コロナ禍だからこそ体験できた修学旅行でもありました。そんな3日間の様子をお知らせします

2泊3日の奈良・京都

〜じっくりと見学、紅葉も〜



【1日目】修学旅行1日目は、奈良の見学です。法隆寺、興福寺、奈良公園の順で見学を行いました。2人は庭園に興味があるそうで、奈良公園では南大門近くの依水園という、普段は修学旅行生が訪れない場所を見学しました。私自身も、初めて訪れましたが、大変立派な庭園で、こんな機会でないとなると来ることができなかったの2人には感謝です。

【2日目】2日目はタクシーでの自主見学です。生徒だけで伏見稲荷大社、醍醐寺、二条城、京都御苑、銀閣寺、北野天満宮、金閣寺、竜安寺を見学しました。時間に余裕があったため、運転手さんの心遣いで、予定にはなかった嵐山まで回ってもらいました。運転手さんがガイドをしながら、臨機応変に見学できるのがタクシー見学の良いところです。見学後は、妙心寺で座禅体験を行い、夕食をとりホテルへ戻りました。

【最終日】最終日は清水寺、十三間堂、東寺の見学です。紅葉のピークは少し過ぎていましたが、それでも清水寺の紅葉は見事でした。昼食後、バスで京都を出発し、学校へは5時間ほどで帰ってくる事ができました。が、中部横断道と新東名ののおかげ、と実

たことから、こうやって無事に実施できたのが何よりです。また、3日間、どの見学地も、コロナ禍の前のような混雑はなく、じっくりと見学ができたこともありがたかったです。2人には、これの良い思い出に、残りの学校生活が充実したものになるよう期待します。

【最終日】最終日は清水寺、十三間堂、東寺の見学です。紅葉のピークは少し過ぎていましたが、それでも清水寺の紅葉は見事でした。昼食後、バスで京都を出発し、学校へは5時間ほどで帰ってくる事ができました。が、中部横断道と新東名ののおかげ、と実

【最終日】最終日は清水寺、十三間堂、東寺の見学です。紅葉のピークは少し過ぎていましたが、それでも清水寺の紅葉は見事でした。昼食後、バスで京都を出発し、学校へは5時間ほどで帰ってくる事ができました。が、中部横断道と新東名ののおかげ、と実

二条城、京都御苑、銀閣寺、北野天満宮、金閣寺、竜安寺を見学しました。時間に余裕があったため、運転手さんの心遣いで、予定にはなかった嵐山まで回ってもらいました。運転手さんがガイドをしながら、臨機応変に見学できるのがタクシー見学の良いところです。見学後は、妙心寺で座禅体験を行い、夕食をとりホテルへ戻りました。

大切な理由、睡眠の質の向上のために必要なことを学習した後、自分自身の睡眠の質を10点満点で採点をしました。低い生徒で4点、高い生徒で8点という結果でした。続いて、委員が寸劇を披露しました。寝る直前にLINEやYouTubeに夢中になり、寝る時刻が深夜になって朝寝坊をした男の子に、30年後の「自分」が訪ねて来て、「今のままの生活をしていたら、会社に入っても遅刻続きでクビになってしまう」と警告する、そんな内容でした。その後、30年後の自分が今の自分に対してどんな言葉をかけるか、グループで考え発表しました。みんな「睡眠の大切さ」を考える時間となりました。

集会では、様々な面から睡眠の大切さについて学びました。その中で、睡眠の役割に「脳内のゴミの整理」「記憶の整理」である、という話がありました。最近の脳科学の研究についての本を読むと、次のようなことが書かれています。

人間の「記憶」は脳の海馬という所で作られるそうです。そして、その記憶を保存する場所は大脳皮質だそうです。脳には、一日膨大な情報が入ってきますが、それを全て蓄えることは不可能なので、脳自身が必要な情報とそうでないものを取捨選択し、必要な情報のみを蓄えるようにできています。この「情報の整理」「取捨選択」を行う時間が睡眠

の最中だそうです。寝ないという事は、海馬に情報を整理する時間を与えないことになり、そのような情報を海馬は「不要」と判断し、即座に捨ててしまい、記憶として残りません。以上の理由から、何か新しい知識や技法を身につけるにはその日のうちに6時間以上眠ることが鉄則だそうです。また、一夜漬けは、長期の記憶上は効果なしで、他にも、時間が記憶を適度に熟成させることから、一度に6時間の学習よりも、3日間で2時間の学習の方が能率的だそうです。脳は、他の臓器同様に身体の一部であって、「生存」するために必要な情報のみを蓄えようとします。学習という観点から睡眠を考えても、その大切さがわかります。(文献 池谷裕二『脳の仕組みと科学的勉強法』より)

22日、委員会活動の保健集会が行われました。テーマは、「睡眠の大切さ」でした。睡眠の質の向上のために必要なことを学習した後、自分自身の睡眠の質を10点満点で採点をしました。低い生徒で4点、高い生徒で8点という結果でした。続いて、委員が寸劇を披露しました。寝る直前にLINEやYouTubeに夢中になり、寝る時刻が深夜になって朝寝坊をした男の子に、30年後の「自分」が訪ねて来て、「今のままの生活をしていたら、会社に入っても遅刻続きでクビになってしまう」と警告する、そんな内容でした。その後、30年後の自分が今の自分に対してどんな言葉をかけるか、グループで考え発表しました。みんな「睡眠の大切さ」を考える時間となりました。

集会では、様々な面から睡眠の大切さについて学びました。その中で、睡眠の役割に「脳内のゴミの整理」「記憶の整理」である、という話がありました。最近の脳科学の研究についての本を読むと、次のようなことが書かれています。

人間の「記憶」は脳の海馬という所で作られるそうです。そして、その記憶を保存する場所は大脳皮質だそうです。脳には、一日膨大な情報が入ってきますが、それを全て蓄えることは不可能なので、脳自身が必要な情報とそうでないものを取捨選択し、必要な情報のみを蓄えるようにできています。この「情報の整理」「取捨選択」を行う時間が睡眠

の最中だそうです。寝ないという事は、海馬に情報を整理する時間を与えないことになり、そのような情報を海馬は「不要」と判断し、即座に捨ててしまい、記憶として残りません。以上の理由から、何か新しい知識や技法を身につけるにはその日のうちに6時間以上眠ることが鉄則だそうです。また、一夜漬けは、長期の記憶上は効果なしで、他にも、時間が記憶を適度に熟成させることから、一度に6時間の学習よりも、3日間で2時間の学習の方が能率的だそうです。脳は、他の臓器同様に身体の一部であって、「生存」するために必要な情報のみを蓄えようとします。学習という観点から睡眠を考えても、その大切さがわかります。(文献 池谷裕二『脳の仕組みと科学的勉強法』より)

保健集会で考える

〜より良い睡眠のために〜

寝ないと記憶として定着しない仕組み

廃棄物適正処理学習会

26日(金)、



26日(金)、峡南林務環境事務所の方による「廃棄物適正処理学習会」を行い、廃棄物や不法投棄の問題、ゴミの分別の仕方などについて全校で学習をしました。身近な不法投棄の実態として、黒沢の地区内に椅子、タイヤ、冷蔵庫、不燃物のゴミ袋に入れたゴミなどが投棄されている様子を写真で見せて頂きました。不法投棄の特徴や、不法投棄が犯罪になること、その対策などについても学びました。続いて、ゴミの分別の仕方について、江戸時代のゴミの処理についても触れながら学ぶことができました。廃棄物処理は町や本校でも取り組みSDGsにもつながります。これを機会に生徒の地域や環境を守ろうという気持ちが育てば、と考えます。

収集活動による

ボランティア活動

生徒会の収集活動で集めた手ぬぐいとタオルを、職員が代表してケアセンターいちかわへ届けました。また、アフリカ救援米にも取り組み、こちらも児童生連を通して届けました。ご協力に感謝申し上げます。



秋の植栽 チューリップ・パンジーを植えました

美化委員会の活動として12月6日(月)、放課後、全校生徒でチューリップの球根とパンジーの苗植えを行いました。来年の春にはきれいに咲くことが楽しみです。



11月のスナップ

