



# 中野中だより

春日部市立中野中学校 平成30年度第6号 平成30年9月3日発行

## 優秀な脳を育てる（生活習慣を整える）黄金ルール

校長 永野 修

残暑の中にも、ほのかな秋の気配を感じる季節となりました。猛暑続きの夏休みも終わり、大きな怪我や事故もなく無事に2学期を迎えることができることを大変うれしく思います。今日の始業式では、夏休み中に部活動や学習、ボランティア活動等を通して、ひとまわり成長した生徒の引き締まった表情を見ることができました。また、夏休み中に部活動等で活躍し、素晴らしい成果を収めた生徒の表彰も行いました。特に、陸上部の加藤玲来さんが女子100mH、山崎颯太くんが男子100mで全国大会出場を果たし、素晴らしい成果を残してくれました。他の運動部活動も新チームに代替わりし、新人戦に向けて一生懸命に心と身体を磨いているところです。

さて、例年2学期が始まると夏休み中の生活からの切り替えができずに、朝起きられない、学習に集中できない等、学校生活に適応できない生徒が少なからず出てきます。「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が乱れてしまったことが原因として考えられます。現在、国も文科大臣表彰等を通して、この運動を積極的に推進しています。背景としては、よく体を動かし、よく食べ、よく眠るという成長期の子供にとって必要不可欠な基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されているからです。

脳科学の専門家によると、最近このことがホルモンの関係で科学的に解明されているようです。脳内には、好奇心や意欲、感動力、集中力などを作り出す4つのホルモンがあります。それは、記憶力や発想力を作るメラトニン、意欲や感動力を作るセロトニン、好奇心や意欲を作るドーパミン、集中力を作るノルアドレナリンです。例えば、脳の学習効果を上げるメラトニンというホルモンは上質な眠りによってはじめて分泌されるということです。上質な眠りとは、午後10時から午前2時に特に分泌するメラトニンによってもたらされます。寝る子は育つと言いますが、頭も体も寝ているときに成長しているということは確かなようです。また、このメラトニンは網膜が暗さを感じたときに分泌されるようで、寝る前に網膜への強い刺激(テレビやコンピュータ、スマホなど電子画面の刺激の強い光)は禁物で、網膜が刺激を感じなくなるまでに時間がかかってしまう可能性が高いそうです。寝る前にスマホを使うことの弊害はここにもあるようです。加えて、脳の海馬が体験を深い知識に変えるには感情が大きく影響します。それはセロトニンの役割だそうです。セロトニンは、網膜が朝の自然光を感じたときに分泌されるホルモンで穏やかな感情をもたらします。天然の抗うつ剤とも言われており、意欲の向上や思いやりを育むことにつながり、達成感にも強い影響を及ぼします。さらに研究によれば、セロトニンの出ている子供は知識や知恵の量が大変多いそうです。また、ドーパミンやノルアドレナリンは、読書や適度な運動でも分泌されるようで、専門家によると「早寝・早起き・朝ごはん・読書・適度な運動」が優秀な脳を育てる（生活習慣を整える）黄金ルールということです。

勉強は大切だと分かっているが意欲がわかない、集中できない、いつも何となくだるい等、中学生にとってありがちな悩みや問題は、もしかすると「早寝・早起き・朝ごはん・読書・適度な運動」を実践することで解消するのかもしれませんが。特に、受験を控えている3年生は、是非この優秀な脳を育てる（生活習慣を整える）黄金ルールを心がけてほしいものです。

最後になりますが、今学期も日々の生活や各種行事を通して、周りの友達の良さを認め合い、より良い人間関係の中で、「生徒一人一人の瞳が輝く活力ある学校」を目指して教職員一丸となって取り組んでまいります。引き続き、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

全国大会女子100mH予選



全国大会男子100m予選



小学校での学習ボランティア



**夏休みがんばりました！【武里西小・武里南学習ボランティア】**

今年も夏休みに、たくさんの生徒が学習ボランティアに行ってくれました。児童一人一人にやさしくていねいに勉強を教えていました。教えることで生徒自身も勉強になり、よい経験となりました。

**【まきば園ボランティア】**

毎年恒例の「武里まきば園」の「ハワイアンまつり」が8月22日（日）にありました。ボランティア活動に積極的な中野中生。今年は、22人の生徒がお手伝いをしてくれました。当日だけではなく、体育館のパイプいすの貸し出しのために、男女バスケットボール部、卓球部、バドミントン部も協力してくれました。



**【吹奏楽部】**

吹奏楽部は、8月5日（日）の武里団地「けやきまつり」、19日（日）川崎市で行われた「スチューデントジャズコンテスト」で演奏を披露しました。「けやきまつり」の出番の頃は気温が上昇し、とても暑かったのですが、みんな一生懸命に演奏してくれたので、地域のみなさんもとてもよこんでくれました。



**9月の予定**

日	曜	予 定
1	土	
2	日	
3	月	始業式 後期教育実習開始
4	火	給食開始 避難訓練 月①～⑤
5	水	埼葛テスト(3年)
6	木	
7	金	東部教育事務所学校訪問
8	土	
9	日	敬老ボランティア
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	新人大会(陸上)
14	金	新人大会(陸上)
15	土	
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	火①～⑤
19	水	
20	木	専門委員会
21	金	学校保健委員会 後期教育実習終了
22	土	
23	日	
24	月	秋分の日
25	火	新人大会(ソフトボール会場) 給食なし
26	水	新人大会(ソフトボール会場) 給食なし
27	木	新人大会 月①～⑤
28	金	新人大会 火①～⑥
29	土	市内科学展
30	日	市内科学展

**夏休みの大会結果～お疲れさまでした～**

【全国大会 陸上】 山崎 颯太 100M 加藤 玲来 100H 出場  
 【水泳 新人体育大会 市内予選】 福田 皓介 50m 自由形 5位  
 100m 自由形 5位(県大出場)

**春日部南中学校開校に向けて**

平成31年度に「春日部南中学校」が開校します。新中学校ですが、校舎は中野中学校を使用します。そのため、昨年度は校舎外壁塗装今年は校舎内の改修が行われました。夏休みは校舎内に入れず、不便でしたが、東側トイレの改修、教室内は廊下側壁やドアの交換、〈1階 下駄箱〉黒板・ロッカーの塗り直し等して、とてもきれいになりました。



〈1階 下駄箱〉



〈壁紙・ドア交換〉



〈個室のドア〉



〈洋式 個室〉



〈男子の小便器〉

**先生紹介**

9月から3人の新しい先生が着任しました。よろしくお祈りします。



小川 優 先生 (保体) 3学年 北平 睦 先生 (英語) 2学年  
 エレン 先生 (ALT)

**【10月の予定】**

5日(金) PTA会費集金  
 10日(水) 中間試験  
 11日(木) 中間試験  
 18日(木) 文化祭  
 27日(土) 一日学校公開日  
 (弁当持参)  
 授業公開 保健講話  
 生徒会本部役員選挙  
 振替休業日  
 29日(月)

**平成30年度 第41回 中野中学校文化祭**

日時 10月18日(木) (弁当、水筒持参)  
 場所 春日部市民文化会館 大ホール  
 日程 9:50～ 開会式  
 10:20～12:30 合唱コンクール(1年、2年、3年)  
 12:30～13:20 昼食(技術・家庭、美術の作品展示 見学)  
 13:30～14:10 吹奏楽部発表  
 14:10～15:00 パフォーマンスコンテスト  
 15:10～15:25 閉会式



**【市内科学展】**

日時 9月29日(土) 30日(日)  
 9:00～17:00  
 場所 ふれあいキューブ  
 (春日部駅 西口)