



令和8年
6月5日(金)
第9号

★試験勉強の合間に・・・★

みなさん、試験勉強は順調ですか？勉強の途中、ちょっと休憩とスマホを見たら数時間経っていた……なんてことがあるのではないのでしょうか。今回は、勉強中におすすめの休憩方法をご紹介します。それは、「歩くこと」。人間は歩くことでセロトニンという物質が分泌されます。セロトニンについて、『セロトニンは別名『幸せホルモン』とも呼ばれており、精神の安定や脳の覚醒、やる気の向上、ストレスに強くなるなどの効果があるとされています。また、セロトニンは質の高い睡眠とも深い関係があります。睡眠を促すホルモンであるメラトニンはセロトニンをもとに作られているため、日中にセロトニンがしっかり分泌されることで、深い睡眠をとることができるのです。』（引用：代々木ゼミナール大阪南校 受験勉強の気分転換にーウォーキングでリフレッシュ！）とされています。また、座って勉強したことによって悪くなった血流をウォーキングで良くすることで、頭もスッキリした状態で試験勉強に戻ることができるでしょう。歩くときは、その前に勉強したことを思い出しながら歩けば記憶の整理にも繋がります。一石二鳥！歩く時間は15～30分がおすすめですが、外に出るのが難しければ家の中で少し歩くだけでも効果があると思います。体が疲れてしまわない程度に、試験勉強の合間に歩いてみてはいかがでしょうか。

★前期生徒総会を実施しました★

6月2日(火)6時間目、前期生徒総会を実施しました。総会では各委員会の委員長が、活動方針等の説明や全校生徒から出た質問に回答しました。また今回は標準服のルール改定について、生徒会役員から説明がありました。3年生は各委員会を中心的存在です。自分たちの学校生活について関心をもち、皆が快適な学校生活が送れるように作りあげてほしいと思います。

★「運動会を振り返って」運動会実行委員長より★

D組

僕は今年の運動会で実行委員長を務めました。最初は委員長としてみんなをまとめられるか不安だったけど、仲間や先生方に支えられながら準備を進めることが出来ました。運動会当日までには、開閉会式の確認や調整などさまざまな仕事がありましたが、責任を持って取り組むことを心がけました。当日は、全校生徒が一生懸命に競技へ参加し応援し合う姿を見ることができとても感動しました。自分自身も仲間と協力しながら最後まで全力で活動することができました。この経験を通して、人をまとめることの難しさや、協力することの大切さを学びました。これからの学校生活や行事にもこの経験を生かしていきたいです。



★来週の予定

水曜日から期末試験が始まります。

日時	時程	予定
6月6日(土)		
6月7日(日)		
6月8日(月)	50分×6	スクールカウンセラー勤務日 地域未来塾(16時～18時)
6月9日(火)	50分×6	心のふれあい相談員勤務日 地域未来塾(16時～18時)
6月10日(水)	50分×4	I学期期末考査(技家・数・社) 心のふれあい相談員勤務日、避難訓練
6月11日(木)	50分×4	I学期期末考査(音・国・英)
6月12日(金)	50分×4	I学期期末考査(美・体・理) 前期専門・中央委員会