



関 中 学 校 だ よ り

第 5 号 令和 5 年 7 月 20 日

ホームページアドレス <http://www.seki-j.nerima-tyo.ed.jp/>

劣等感なんて必要ない！ ～自分の特性にあったできることを～

校長 大澤 秀吉

今日は、他者と比べて“なぜ自分はできない”と、考えてしまうときの話をします。

他人と比べる必要はない！自分は自分だ！ということはよく言われます。皆さんも頭の中ではわかっていても、実際に目の前で、自分ができないことをサラッとこなしてしまうすごい人を見たとき、凄い！とあこがれて、真似をして何度練習しても同じようにはできない時さすがに落ち込むんですね。でも、落ち込むということは自分をさらに成長させたいという想いのあらわれでもあるけれどね。注意してほしいのは、このような時、人は劣等感をもち自分はダメだという印をつけてしまうものなのです。

先日、人工知能の研究者の方の話を聞いたときに面白いことを言っていたので紹介します。

脳研究の一環で身体の動きについて調べたとき人間の身体の動きには、個々にパターンが決まっています、自分のパターン以外の動きはうまくいかないそうです。（詳しいことは体育の先生に聞いてください）

みなさん、これからパターンを言うので自分はどれか、考えてみてください。

驚いた時 ①飛び上がる人（胸のあたりが前に出る） ②肩があがって固まる人

③みがまえて固まる人 ④後ろにのけぞる人

①②の人は、指先タイプでスピード感があり、バネがある動きをするそうです。

ビンやペットボトルの飲料を飲むとき、肘を固定して手首でペットボトルなどを傾けて飲む。テニスでは、前に飛び出して打つタイプです。

学習面では段取りがよくスタートダッシュは良いが飽きやすい、しばらくすると再開する。

③④の人は、ナックルタイプでパワーがあり、しなやかな動きをするそうです。

同じものを飲むときに、手首を固定して肘を動かして飲みます。よく腰に手をあてて飲むポーズです。学習面ではスロースタートで周囲に心配をかけるが、飽きない、諦めない強さがある。

わかりますか、人それぞれであること、自分の特性を見つけて、そこを伸ばしていく。この夏休みは、様々なことに挑戦し自分の特性を見つけ、自分にできて他人にはできないことが必ずあることを知ってください。自分ができることを伸ばし、お互いに助けあえるように力をつけていく有意義な時間を過ごしてください。

【7月20日の校長講話より】

【関中生の活躍】

サッカー部 第61回 練馬区中学校生徒総合体育大会 第3位

令和5年度 中体連サッカー部第三支部代表決定戦 Cグループ 優勝 都大会出場決定

【七夕飾り PTAと5人の素敵な生徒たち】



今年度もPTAの方が七夕飾りを設置してくださいました。今回は竹取の段階から有志生徒も参加しています。その様子は右の七夕サポーター日記として掲示してあります。

【コロナ感染症予防等の対応について】

新型コロナウイルス感染症は、5月8日(月)付けで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」上の5類感染症に移行されました。関中学校では、学期の途中でもあることから緩やかな対応をしていますが、2学期からは文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」(2023.5.8～)に基づいた対応をまいります。なお遅刻・早退等に関しましては2類での対応とは異なりますのでご了承ください。

【食について③】夜の甘いものは、ほどほどに！

早寝早起きはとても大切ですが、起きるのがつらい、だるい、目が覚めない、目は覚めても身体が動かないなどなど…を訴える人は多いのではないのでしょうか？原因としては、寝不足や低血圧の他に低血糖の可能性も考えられます。脳の活動は電気信号でまかなわれています。この電気のエネルギーとなるものがブドウ糖です。ブドウ糖が血液によって脳まで運ばれます。疲れやストレスを感じると脳はエネルギーとなる甘いものや糖質を欲する。ここで注意しなければいけないのが、「甘いものは脳に良い」という考え方。空腹時糖質のみを口にすると急激に血糖値があがり、これに反応したすい臓からインスリン(血糖値を下げるホルモン)が過剰分泌され、低血糖になってしまいます。夜10時に甘いものを食べると30分から1時間で血糖値上昇、脳が無駄に元気になって眠れなくなり午前1時ごろやっと眠れた頃には血糖値が下がり低血糖に！脳のエネルギーが不足して朝から活動できず、眠くなったり、だるいという状態を引き起こしてしまう。夜、塾前のドーナッツやジュースなどの甘いものを買っている人も注意しよう！夜の授業中にだるくなって学習効率が下がる可能性が大きい。サケやタラコなどのたんぱく質が入ったおにぎりや低GI値の食品をお勧めします。