



「五ヶ瀬中学校校歌より」

学 び 舎

五ヶ瀬中学校校長室だより
平成31年2月28日
No.10
文責：校長 戸敷二郎



【ニュー・デザイン】
「ボンくんは左利きだった！」



【ニュー・デザイン】
「小学校低学年はこの頃までに寝ましょう！」

2年生「立志式」が行われました

先日2月24日（日）に本年度の立志式が2年生を対象に実施されました。県青少年育成県民会議が推進している事業で、約20年ほど前から県内の各中学校で行われている行事です。古来の「元服式」が数え年14歳の立春の日に行われていたことにちなんで、この時期に行われます。

2年生それぞれの立志の誓いや代表者の作文発表などを行った後、例年通りであれば、記念講演を聴くというスタイルでしたが、今回は記念講演に代えて秋に実施した職場体験学習に関する全員の発表という形を取り入れてみました。

当日の発表には、職場体験学習でお世話になった事業所の方々にも来場していただき、子供たちの発表を聴いていただいた後に、代表の方（消防本部・甲斐様、五ヶ瀬町役場・長田様、いずれも本校OB）からのお話もいただきました。

No.	事業所名	受入数
1	西臼杵広域消防本部	2
2	明屋書店高千穂店	1
3	五ヶ瀬町立病院	1
4	ごかせ荘	1
5	おがた看板	2
6	矢野自動車	1
7	美容室Pure	1
8	五ヶ瀬町役場	1
9	D・ML五ヶ瀬調剤薬局	1
10	五ヶ瀬郵便局	1
11	志学館	1
12	五ヶ瀬特産センター	2
13	五ヶ瀬ワイナリー	2
14	鞍岡保育所	2
15	中央保育所	3

（網掛けはご来場いただいた事業所）

【生徒達の発表から】

- ・ 普段見ることのできない事業所の裏側を体験することができて、作業の安全に気を付けたりお客様の立場に立って行動することの大切さを学ぶことができた。
- ・ 一日の流れの中で、手際の良さや段取りの工夫などが素晴らしいと感じた。自分たちも日頃の生活の中でこのような見通しを立てる訓練をしていかなければならないと感じた。
- ・ お客様や関係業者とのやりとりを見て、コミュニケーションの大切さを感じた。あいさつやちょっとした気遣いが、仕事を進めていく中で重要なのだということに気付かされた。
- ・ 地元を愛して地元のために貢献したいという思いで働いている方が多かった。自分もいろいろな力を身に付けて、いずれは地元に帰って一緒に頑張りたいと感じた。
- ・ 地元のよさと同時に地元の課題も見えてきた。2年生の最後から取り組み始めるGDP（五ヶ瀬・デザイン・プロジェクト）の活動を通して、自分なりに課題の解決方法を探っていきたいと思った。



今回の職場体験学習に限らず、農業体験や医療現場体験、椎茸栽培や修学旅行、GDP調査への協力や面接指導などなど小学校時代から継続して地域の皆様方に支えられている学校です。感想にも表れていますが、これまでご指導いただいたことは確実に子供たちの中に根付いています。

今後とも、未来の五ヶ瀬を支える人材育成に向けてお力添えをお願い申し上げます。

α波と睡眠

～学力・体力等の向上に向けて～

早寝・早起・朝大豆 運動も、この1年近くの活動でだいぶ認知度が高まったようです。私の講話も1年前の町民センターから、町の文教福祉常任委員さんや認定農業者の皆さま、県北の商工会会員や郡内小学生の「食と農壁新聞表彰式」など町内外の方々の前でお話をする機会をいただき、学校・PTA関係以外の場でもお伝えすることができています。余談になりますが、町の広報誌の連載も来月で最終回となり、原稿締め切りのプレッシャーから解放されホッとしています。

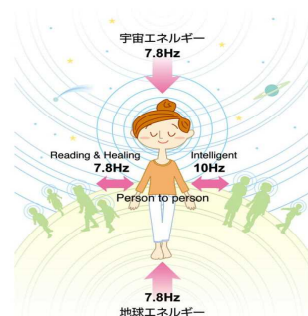
さて、今回のテーマ**α波と睡眠**。「α波」ということばは時々耳にしますが、具体的にどんなものか、どんな働きや効果があるのかについてはあまり知られていないような気がします。

そこで、この1年間子供たちの生活リズムを「朝ごはん（大豆）」と「早寝・早起（睡眠）」でしっかり支えていただいた保護者の皆さまに更なるお願いです！

α波とは

人間の脳から出る脳波の一種です。人間が落ち着いている時に出ている脳波で、これが出ていると体や心がリラックスしたりストレスが抑えられたりします。意外なことですが、集中力が研ぎ澄まされている時にも出ているそうです。最近では免疫力を高めたり病気予防の効果もあるのではないかとという研究が進んでいるようです。

周波数で言うと8Hz～13Hzの範囲のものをα波と呼ぶそうです。



どうすればα波が出るの？

自然界の音には「1/fゆらぎ」というゆらぎが含まれていて、これらの音を聞くと人体に快適感を与えるのだそうです。ただ、これに関する科学的根拠はまだ明確ではありません。

具体的には、吹き寄せる風、風にそよぐ葉っぱの音、小川の流れやせせらぎの音、鳥の鳴き声、打ち寄せる波とその音、たき火の炎の揺らぎと薪がはぜる音、木目の模様の揺らぎなどなど、音だけではなく自然界にそのまま存在するあらゆるものを見ることもα波が出る源となっています。

そう考えると、五ヶ瀬に住む私たちは毎日、当たり前のようにこれらに接している訳です。私も田んぼを渡る風に稲が次々と揺らされていく風景を見て、癒やされることがよくあります。最近では朝もやの中にうぐいすの鳴き声も聞こえはじめ、春の訪れを感じる方も多いのではないのでしょうか。

睡眠とはどんな関係があるの？

睡眠に入っていく場面の脳波は**β(ベータ) α(アルファ) θ(シータ) δ(デルタ)**の順で現れるそうです。**β**は覚醒状態の時、イライラしている時など作業モードの時、**α**は集中している時、リラックスしている時、**θ**はひらめきが起きる時、記憶力が上がっている時、まどろんでいる時、**δ**は深い睡眠の時で無意識の状態の時などそれぞれの場面で計測されています。

要するに目が覚めている状態から睡眠に入る時が**βがαに変わる時**ですので、体がリラックスモードに入っていないと入らない訳です。そんな時に強い蛍光灯の光や各種ディスプレイなどの光に含まれる**ブルーライト**を浴びていたのでは、よい睡眠にはつながらないのです。(ブルーライトについては広報五ヶ瀬7月号に特集していますので参照ください。)

しっかり眠ると、睡眠中に**学習内容が整理**されたり**体の機能の回復**がなされたりすることは前々からお伝えしているところです。今回のテーマ**α波と睡眠**に示したように、五ヶ瀬に住んでいるということはそれ自体「よい睡眠につながる環境」を持っているということです。コンクリートやアスファルトに囲まれた町中を電車などを使って登下校している都市部の子供たちは、特別に遠出をしなければ触れられないような環境がいつもそばにあるのです。子供たちの成長に関わるせっきくの好条件を無駄にしないためにも、メディア機器の利用ルールなどをこの年度末にご確認ください。

