



生徒の皆さんへ

秋も深まってきて過ごしやすい季節となってきました。読書の秋，芸術の秋，スポーツの秋，食欲の秋など秋は何をするにも最適です。特に，この機会に是非とも図書室に足を運んでみませんか。まずは，気軽に読める本から始めて見たら。

王安石「勸学文」

貧者因書富
富者因書貴
愚者得書賢
賢者因書利
只見読書栄
不見読書墜
売金買書読
読書買金易

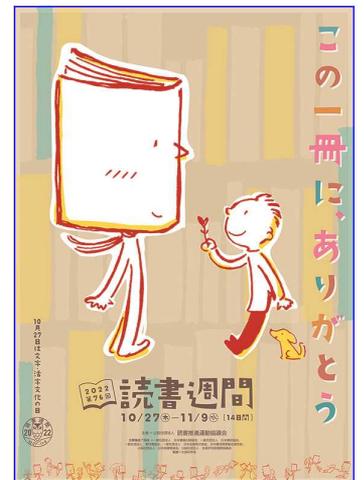
貧者は書に因って富み
富者は書に因って貴し。
愚者は書を得て賢に
賢者は書に因って利あり。
只だ書を読んで栄ゆるを見るのみ
書を読んで墜つるを見ず。
金を売って書を買いて読め
書を読んで金を買うは易し。

これは「書物を読めば，万倍もの利益がある」という意味で，名文家としても著名で唐宗八大家の一人に加えられている北宋の王安石という人物が読書の利益を説いた『勸学文』の第二句の一部である。王安石は，中国における宋の時代，政治改革を指導した人物でもある。

特に，五行目からの「只见読書栄 不见読書墜」の部分は，文豪としても有名であった三島由紀夫が好んで揮毫した言葉として知られている。文章全体の文脈から見ると「（私は今までに）本を読んできて栄えている（人）を見てきた，本を読んでいてダメになった（人）を見たことはない」という意味だろう。

一方，南宋の詩人，学者である揚万里は「書冊秋に読むべく，詩句秋に搜すべし」と述べており，読書は秋がふさわしく，詩作のための詩句を選ぶのも秋がふさわしいとされている。今まさに季節は秋である。今年の読書週間は，10月27日～11月9日の2週間である。今年の標語は「この一冊に，ありがとう」である。是非とも「ありがとう」といえる一冊に出会ってほしい。

この読書週間に，本校生が図書委員を中心として小学生への本の読み聞かせを実施する。10月28日が下平川小で，11月4日が大城小である。昨年到现在に続いて本当に素晴らしい取組で，読書の輪を拡げる絶好の機会である。担当してくれる生徒たちに心から御礼を申しあげたい。



集中力アップの秘訣⑤

眠くて仕方がないときは15分の仮眠を

勉強していて、どうしても眠いときはあるものです。「眠いなあ」と思いながらやるのはとても非効率なので、どうしても眠いときはあまり無理せず仮眠するほうが効果的な勉強ができます。しかも、仮眠するなら15分程度がいいと言われています。逆に、それ以上だと深い眠りに入りすぎてしまって、かえって起きるのがつらくなります。

15分間寝たら、パッとすぐに勉強に戻れるのがベストなので、仮眠する前に、あらかじめ起きてからやることを1問だけ決めておいて、起きたらすぐにそれをやるのが大切です。さっきやった英単語の暗記を確認するテストなどでも何でもいいので決めておくことが大事です。

仮眠のやり方は人それぞれでかまいません。ソファで横になると深く眠っちゃうから机につっぱしたほうが良いという人もいますが、その姿勢だと胸が圧迫されて苦しくなるので、ソファで横になる人もいます。自分にあったスタイルで試してみるのがオススメです。

でも、時には身体が疲れきっていて、また、すぐに眠くなってくることもあるはず。そういうときには無理をせず、15分の休憩を増やしてみるのもよいでしょう。常に、同じ体調ばかりではありませんから、それぞれの体調に依じての工夫も必要ですね。

ただし、一度寝ると数時間、平気で寝てしまうタイプの人には、まずは15分の仮眠をとる練習から始めたらよいと思います。仮眠をとるとき、15分のタイマーをかけて寝るようにするんです。人によりますが、1ヵ月くらいすると、自然とリズムが作れるようになるものです。最初はタイマーをかけても全然起きられなかった人も、しだいにタイマーが無くても約15分で目が覚めるようになるようです。慣れてくれば、大人になってからも仕事中にも使える習慣です。



うそだと思っている人もいるはずですが、この習慣が身に付けば意外なところで役に立つかもしれません。まずは試す価値はありそうです。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大が収まりつつ、ひと安心しておりますが、今後、もインフルエンザとの同時流行、第八波の到来、新たな変異株XBBの発生などを考えるとコロナ禍における心配事が絶えません。また、3年生にとっては、各種入学試験が本格的に始まる季節となってきました。先日も学年朝礼で話をしましたが、悔いを残さぬように一日一日を大切に過ごしてほしいと心から願っています。