



好学愛知 自律敬愛 質実剛健

鶴鳥イ言

受験生と健康管理

保健課

学力だけで合格の明暗が分かれるのではありません。体調管理がしっかりと出来ることも合格のための重要な条件となります。体調を崩してしまったり勉強にも集中できず、万が一、本番で寝込んでしまったり試験さえ受けられなくなってしまう。受験生にとって非常に大切な健康管理、そのポイントをあげてみましょう。

◎睡眠を上手にとりましょう

睡眠不足は体調を崩すだけでなく集中力も落ちます。毎日の就寝、起床の時間を決め規則正しいリズムを作ると寝付きもよくなり、すっきり目覚めることができるようになります。また、夜型の人も本番のために徐々に昼型に戻しましょう。早寝・早起きを心掛けることが健康管理の第一歩です。

◎食事を上手に取りましょう

バランスのとれた食事を一日三食きちんと取ることは、健康を維持するためにとっても大切なことです。また、脳を働かせるエネルギー源は糖質です。主食となる米飯などをきちんと取ることが大切です。朝食を抜くと脳の働きが悪くなるというのは本当のことなのです。思考力や集中力を高めるためにも良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルを取らなければなりません。一回一回の食事を大事にしましょう。

◎ストレスを上手に解消しましょう

受験生の生活は毎日がストレスとの戦いと言っても過言ではありません。ストレスを解消するためには、ストレッチや軽い運動が大変効果的です。ストレス解消だけでなく血行が良くなり肩こりや腰痛予防などにも効果的です。

◎風邪・インフルエンザを上手に予防しましょう

受験シーズンはインフルエンザが流行する時期ともなります。予防接種を受けておくのも大切なことです。またうがいや手洗いの励行、部屋の換気や湿度の調整なども注意が必要です。最後にものをいえるのは体力です。体調管理を万全にして差を勝ち取ってください。



集団読書

十一月十四日(月)に、今年度二回目の集団読書が行われた。今回の対象作品は、シュリーマンの『古代への情熱』です。歴史的事実を追求する学問的な要素だけではなく、夢を追い求める人間的な情熱を含む作品です。大きな夢を追っている鶴丸の生徒にとって大きな刺激になったのではないかと思います。次の作品は生徒感想文の一つです。

『古代への情熱』を読んで
2年 東穂 静香

歴史というものは、今まで遠い異国の物語のようであった。しかし『古代への情熱』は歴史を身近なものにし、多くのことを教えてくれた。私が一番感銘を受けたのは、彼の語学の学び方だ。大きな声で音読すること、興味のある対象に関して常に作文を書くこと、前の日に直した文章を暗記し

て次回の授業を暗誦すること、これらの方法により、彼は一つの言語を半年で習得した。並みのことではない。しかしすごいのは方法だけではない。その努力も相当なものであった。貧しい中で食費も抑えながら学業に励むとは、私は今どれほど甘えているのか、と思った。とても恵まれた環境が与えられているにもかかわらず。また、後世に名を残している偉人に多くあてはまるように、彼は幼い頃の好奇心を持ち続けていた。なかなかできることではない。様々なものに目を向け、興味を持ち、また、好奇心の強いこと。これこそが何かを大成して、後の世に名を残すことになったと思う。後世に名を残さなくていい。ただ、今の環境に甘んずることなく、様々なことに目を向けられるようにしたい。

クラスマッチ!

十二月九日、後期クラスマッチが行われました。寒さも厳しく、さらに今回は三年生が不参加ではありましたが、それぞれの学年、それぞれの競技において白熱したプレーが見られました。



サッカー、バレー、バスケットボール、卓球の五種目に分かれて行われました。印象的であったのは、実際にプレーする選手だけでなく、彼らを応援する同じクラスの生徒たちの姿でした。結果は二十五Rが他を大きく引き離しての総合優勝で、その他も二年生が貫禄を見せつけるものとなりました。

したが、一年生も夏のクラスマッチに比べてその差をどんどん縮めてきました。現在のクラスで過ごすのもあと少しになりましたが、生徒一人一人が学習以外のところで互いに切磋琢磨し、絆を深めあった素晴らしい機会になったと思います。

ダンス発表会

十二月十四日(水)、二年生ダンス選択者による第二十二回校内ダンス発表会が文化館で開催されました。

伝統ある発表会にふさわしい作品を創り上げようと、それぞれのグループに分かれてテーマ設定から音楽、動きづくり、衣装等、リーダーを中心にオリジナリティ溢れるダンス創作に取り組んできました。ひとつの作品を創り上げることは思っていた以上に難しく、授業だけでは間に合わずに昼食時間や放課後、休日等を利用して一生懸命練習を重ねてきました。

本番では、ダンス部によるオープニングダンスを皮切りに、十一グループがそれぞれ個性豊かなダンスを披露しました。上手に踊れるか、失敗しないかなどの緊張や不安もあったようですが、ステージ上ではみんな笑顔で、精一杯楽しんでいました。

どのグループも練習の成果を十分に発揮し、その踊る姿に観客も引き込まれるほどの本当に素晴らしい発表会になりました。



1月の行事予定

1	日	元日 初日の出を拝む会	
2	月		
3	火		
4	水		セン
5	木		タ1
6	金		ブレ
7	土		テスト
8	日		
9	月	成人の日	
10	火	授業開始日 中掃除 学校安全の日	
11	水		
12	木	1・2年実力考査 (1日目)	センター
13	金	1・2年実力考査 (2日目) 午後授業(3時間)	ブレ
14	土		
15	日		
16	月	全校朝会 1・2年進路講演会	定期
17	火		教習
18	水		時間
19	木		相談
20	金		調
21	土	センター試験(1日目) 学研ハイベル(1年) 進研記述(2年)	査
22	日	センター試験(2日目) 進研記述(2年)	
23	月	学年朝会 センター試験自己採点	
24	火	3年特別授業開始	
25	水		
26	木	中掃除	
27	金		
28	土	土曜悠学講座(1~2年) 第4回スクールカウンセリング	
29	日		
30	月	全校朝会 国公立大2次出願(~2/7)	
31	火		