



自分の花を咲かせよう

第8号
加茂谷中学校通信
R7.12.22発行

創造

未来は待ち望むものでなく 創り出すもの → 2026

2025年も12月に入り、残すところあと少しとなりました。今年、どんな1年だったでしょうか。3年生は、いよいよ進路選択する時期となりました。悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。自分の進路を切り拓いていくためにも、一人で悩まず、いろんな人に相談してほしいと思います。そして、しっかり考えてください。「自分のいいところは?」「あなたの好きなことは?」「将来、何をしたい?」等、考え、語り合い、自分の未来を創り出す力を身につけてほしいと思います。

前頭前野

大脳

○バランスのよい食事を心がける

健康な脳を維持するためには、バランスの取れた食事が欠かせません。脳に十分な栄養が供給されなければなりません。特に朝食は大切です。

○7～8時間の良質な睡眠を取る

睡眠は、脳の疲れを癒やし、記憶の整理と定着をおこなう大事な時間です。寝る前のスマホはやめて、快適に睡眠が取れるように心がけましょう。

○定期的な運動で血流改善を目指す

定期的な運動は血流を改善し、脳に対する酸素と栄養素の供給量を増やしてくれます。日常生活

の中で「考える」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「創造する」など、人間にとって重要な働きを担っているのが、“前頭前野”です。人間が人間らしくあるためにもっとも必要な存在といえます。逆に、前頭前野が衰えるということは、もの忘れが増えたり、考えることができなくなったり、キレたり、感情的になったり、やる気の低下などにつながります。前頭前野を鍛えて働きをよくすることは、「計算が早い」「記憶力がよい」などの脳の処理のハイスピークだけでなく、日々の生活や仕事、学習などに前向きでよい影響を及ぼすことにつながります。毎日を充実させて豊かに生きていくためには、前頭前野がよく働く状態をつくるのが大切です。前頭前野を鍛えるためにも、まずは3つの生活習慣を整えましょう。

※注意 インターネット依存やゲーム依存は、前頭前野の機能低下を引き起こすことがあると言われています。

生徒会役員改選 2025年12月18日(木)

生徒会役員選挙の前に、町田生徒会長と加茂谷中学校のことについて話をしました。「現生徒会長としての思いを聞かせてください。加茂谷中学校は、今のままでいいですか?」「今のままがいいです。幼稚園、小学校とつながってきて、友達との距離が近いです。それは、後輩や先輩との間でも言えることです。このつながりを大切にしていきたいと思います。」

次期生徒会役員に立候補した4名は、「もっと元気なあいさつをして、地域の人も笑顔にできる加茂谷中学校にしていきたい。」「笑顔と活気があふれる学校を、少人数だからできること、少人数でも楽しめる行事で盛り上げたい。」「生徒の声には、学校を動かす力があります。あいさつ運動を道路でも行い、加茂谷中学校のことをもっと知ってもらいたい。」「朝の時間の使い方を工夫し、草抜き、セミナー、読書週間をローテーションで行ったり、ゴミ拾いも行い、前年度よりもさらによい学校にしていきたい。」と演説で語りました。

先輩から後輩へと受け継いできた思いを大切に、

希望と笑顔があふれる楽しい学校をみんなで作っていきましょう。



