

- ・よく考え広い視野を造る人
- ・力を合わせゆたかな心情を育てる人
- ・すすんでたくましい身体を鍛える人



## 「脳を活性化させるためには・・・」

校長 船橋 武夫

2月に入って新型コロナウイルスの感染者が減少してきています。また、インフルエンザも嵐のように過ぎ去り、欠席者も少なくなってきました。3年生は受験本番に向けてラストスパートをかけているところです。

今月の全校集会では「脳を活性化させるためには・・・」と題してお話しました。それではここで問題です。「脳」にとって最高のエクササイズは何でしょうか？本を読む、クロスワードパズルのような脳トレをする・・・などが思い浮かぶかもしれませんが。正解は「体を動かすこと」つまり「運動」だそうです。これは「スマホ脳」の著者として有名なスウェーデンのアンデシュ・ハンセンが新しく出版した「運動脳」の中で述べています。運動をすることにより、脳を委縮させるストレス物質をコントロールし、脳に栄養がいきわたることから、新しい脳細胞やセロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンが多く作られます。簡単に言うと脳が若返る効果があるそうです。これらのことから、運動をすることにより、集中力、記憶力が増し、より意欲的になり、創造性も高まるそうです。



それでは、どんな運動がよいのでしょうか。脳のためにはジョギングやウォーキングでよいといえます。毎日だけでなく、よいので時間のある時に散歩することや暗記をするときに歩きながら行うのも効果があります。よくないのは、ストレスを溜めてしまうような運動や脳が酸欠状態になるような激しい運動。何も考えなくてもできる運動が一番効果的だそうです。

この季節はどうしても運動不足になりがちです。また、運動が苦手な人にとっては積極的にはなれないかもしれませんが、除雪のお手伝いやスキーに出かけるなど適度な運動を心がけてくれたらと思います。そして、学校を中心にしっかり学習することで学力の向上につながります。まずは、今出来ることから頑張ってみてほしいです。

### 全校交流会の一コマ



## 和太鼓演奏体験学習



2月9日に1年生の音楽の授業として、留寿都太鼓愛好会の滝澤友宏氏を講師にお迎えし、武道館で和太鼓演奏体験の授業を行いました。講師の撥捌きに合わせ、生徒たちは一糸懸命演奏していました。

を行いました。講師の撥捌きに合わせ、生徒たちは一糸懸命演奏していました。

## 救急救命講習

2月14日・15日羊蹄山ろく消防組合消防署留寿都支署、喜茂別支署の方々を講師に迎え、保健体育の授業として、救急救命講習を実施しました。心肺蘇生訓練人形を用いたAEDの使い方を含めた訓練を通して、生徒たちは、救命が必要な場面に遭遇した時、どのように対処すべきかについて学び、講習の最後に修了証を受領しました。



コミュニティ・スクールにおける地域学校協働活動推進事業での今年度の学習について、3月13日の大泉樹医師の3年生への講話で全日程を終えます。本校の教育に携わってくださった村の皆様、コーディネータの皆様には厚くお礼申し上げます。

## 全校交流会

2月9日に生徒会主催の全校交流会が実施されました。生徒会で企画を考え実施し、厳冬の中でのほっこりした1時間となりました。



## 生徒会挨拶強化週間

2月20日から24日まで、生徒会による挨拶強化週間が実施されました。生徒会書記局と生活常任委員会の生徒が、朝の登校時に生徒玄関で、気持ちよい挨拶で一日の始まりを迎えようと登校生徒たちに声をかけていました。



## 落雪・融雪期のご注意

厳しかった冬も峠を越えたこの時期、日中気温が急上昇し、融雪が進むことが予想されます。また、自動車の速度も上がる時節でもあります。登下校時など、屋根からの落雪や落水に十分注意するとともに、交通事故にも注意するようご家庭でもお子様にご指導ください。

日	曜	3月行事予定	部活動	給食	バス	
					1便	2便
1	水	全国学力・学習状況調査(予こと調査事前検証(2年)) 留寿都高校卒業式	▲	▲	12:10	14:40 16:40
2	木	公立高校学力検査(一部面接日) 学級文庫返却	×	▲	14:40	—
3	金	公立高校面接 新入生体験入学	▲	▲	11:45	14:30 16:40
4	土					
5	日					
6	月		○	○	14:40	17:00
7	火		○	○	14:40	17:00
8	水	卒業式合同練習(5校時) 思春期教室(3年3・4時)	○	○	14:40	17:00
9	木	生徒総会	○	○	14:40	16:40
10	金	スキー遠足	×	×	14:40	—
11	土					
12	日					
13	月	大泉医師講話(3年5校時)	○	○	14:40	16:40
14	火	卒業式総練習(2・3校時) 同窓会入会式(3年)	×	○	13:40	14:40
15	水	第47回卒業証書授与式	×	×	11:15	—
16	木	2年学年レク	○	○	13:40	15:40
17	金	公立高校合格発表日	○	○	13:40	15:40
18	土					
19	日					
20	月		○	○	13:40	15:40
21	火	春分の日				
22	水	職員会議	×	○	13:40	—
23	木	大掃除 職員会議	×	○	13:40	—
24	金	修了式・離任式	×	×	11:00	—
25	土	年度末休業				
26	日					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
31	金					

(留意点) 給食・放課後部活動・諸活動  
○実施 ×全学年なし ▲3年のみなし  
△2年のみなし ▽1年のみなし

## 公立高校学力検査

3月2日から3日にかけて、各公立高校による学力検査・面接が行われます。受検する3年生は、体調に十分を付けて、これまで準備したことを精一杯発揮できるよう願っています。

## 卒業証書授与式のご案内

令和5年3月15日9時30分より、本校体育館にて、第47回卒業証書授与式を挙行予定です。文部科学省・北海道教育委員会の指針に則り、生徒および教職員はマスクを外すことを基本、来賓・保護者はマスク着用を基本として実施する予定です。なお、生徒の歌唱場面ではマスクの着用を基本としますことをご理解ください。