



令和5年度 鹿屋市立輝北中学校 『学校だより』

シャイニング輝北

第8号 令和5年10月20日

校 訓

友愛（豊かな広い心）

健康（健やかな体）

努力（鍛え、学び続ける態度）

Early bird catches the worm.

校長 副田 明彦

今年は、国体と略される「国民体育大会」の名称の最後の年です。佐賀県の配慮で令和2年度に開催予定だったかごしま国体が新型コロナで実施できず、令和5年度に予定されていた佐賀が一年延期を受け入れたため、回数を付さず、「特別国民体育大会」として燃ゆる感動かごしま国体として実現し無事開催されました。来年からは、「国民スポーツ大会」へと名称が変わります。佐賀県からスタートします。略称は「国スポ」かしら？

9月21日から24日まで先行して、かごしま国体のローイング（旧ボート競技）がここ輝北ダムで行われました。行かれた方も多いのではないのでしょうか。本校が育てた花が会場にたくさん飾られていました。本校卒業生の高山希望さん（鹿屋工業3年）が大活躍をされて、新聞にも「輝北っ子、輝北で輝く」と大きく取り上げてもらい、とても良かったと思います。おめでとうございました。

さて、秋分が過ぎ、だんだん「秋の夜長」といって、夜が長くなります。ぜひ、睡眠時間をしっかりとって寝てほしいと思います。そして文科省が推奨している「早寝早起き朝ごはん運動」を本校でも取り組んでいますから、ぜひ早寝早起きしてほしいところです。

本校の実態としては、3年生に4月に実施した全国学テの生徒質問紙の中で、いつも同じ時間に寝ている生徒は42.9%、いつも同じ時間に起きている生徒は64.3%、朝ごはんを食べている生徒は78.6%、という結果が出ています。ちょっと褒められませんか。

ところで、今月号の題「(The)Early bird catches the worm.」の意味がわかりますか？

2日に身体測定を行いました。生徒の成長は、雨後の竹の子のようにめざましいものがありますね。身体が大きくなるためには、成長ホルモンが必要です。成長ホルモンが身体の中に出るのは、夜のゴールデンタイムと呼ばれる、夜23～24時と深夜1～2時に分泌されるのだそうです（実験と観察の結果）。その他に副腎の髄質から分泌されるアドレナリンと皮質から分泌されるコルチコイド（副腎皮質ホルモン）が睡眠とは関係なく分泌されます。このアドレナリンとコルチコイドは、夜明けからしだいに分泌が増し、午前7～8時にかけてピークに達します。これは睡眠とは関係なく、分泌されます。つまり私たちの身体は、午前7～8時にかけて1日の活動準備を整え、頭脳が最も研ぎ澄まされた状態にあります。
つまり朝

この二つはお互いに関係しあい、精神と身体の両面の活動を盛んにする作用があります。

もし、今日からこの先三か月の間、今までより2時間早く起きられたら、約90日×2時間=180時間という膨大な時間が手に入ります。180時間という時間も膨大ですが、それ以上に得する理由が、朝の早起きということです。早朝は、頭が冴え、集中力も倍増する時間を180時間も手に入れるということです。同じ2時間でも1日のうちのどの時間帯の2時間よりもはるかに朝の2時間が有益です。

夜、2時間遅く起きてやるのはどうか？と言われると、自律神経の働きからいって、脳の働きが鈍り身体も1日の疲れをため込んでいる状態です。そんな状態で夜更かしすると、冷静で正しい判断ができません。例えば深夜にテレビショッピングを見て、つい「いいな」と思ってポチッと買ってしまいます。朝、起きて、なんでこんなものを買ってしまったのだろう、と買ってしまいます。夜中にテレビショッピングが多いのは、そういう理由なのです。

東洋医学に「気」という考え方があります。「気」には、心身の健康の基となる三気があります。

精気→万物が生じ、発展する根本の気 元気→活動の基になる気

鋭気→鋭く強い気性、氣勢

この3つの気を身体に充満させ、循環させるようにするには、「早起き」が一番近道だと謳っています。例えば、病院に入院すると「早寝早起き」をさせます。早寝早起きが治療の効率を高めるからです。心身が活性化する午前中は、治癒率が最も高くなる時間帯です。そして外から侵入した細菌や異物と闘う白血球は、夜10時頃から午前2時頃にかけて、一番多く作られます。ということは、免疫力は明け方が一番強いと考えられます。

さて、わかったでしょうか。今月号の題の意味。そう、ことわざ「早起きは三文の得」の英語訳です。

ここでいう三文は今のお金で100円位です。わずかな額かもしれませんが、身体にとってはとてもよいことです。ぜひ自分の生活リズムを考えてみましょう。

生徒会役員選挙立会演説会



10月14日(土)に令和5年度後期, 令和6年度前期生徒会役員選挙立会演説会を実施しました。立候補者及び応援演説者は, 次のとおりです。

	立候補者	応援演説者		立候補者	応援演説者
1年1組	川畑 優羽	山尾 南月	2年1組	田崎 葉菜	岩崎 善之
	丸山 愛	今村 穂乃花		立元 雄大	平野 颯
	山口 滉斗	古川 暖人		平野 煌晟	小路口 悠希
		持永 佳穂		新藏 七奈	



文化祭の取組始まる



生徒たちの活動も体育大会の振り返りが終わり, いよいよ文化祭へ移行しました。劇班, VTR班, ダンス班, 合奏班, 展示班の5つの班に分かれて始動しています。お子さんがどの班で頑張っているのかご家庭でも話題に挙げて, 温かく見守っていただきたく思います。そして, 11月11日(土)の文化祭へぜひお越しいただき, 頑張る生徒たちへ盛大なご声援をお願いします。

輝く輝北っ子!

- ◆「税についての作文コンクール」
 - ・鹿屋税務署長賞 山口瑞稀(3年)
 - ・鹿児島県宅地建物取引業協会大隅支部長賞 水枝谷咲希(1年)
 - ・鹿屋酒造協議会長賞 後堂楓花(3年)
 - ・肝属地区商工会連絡協議会長賞 前田来葵(1年)
- ◆「かごしまジュニア検定合格者」 持永 佳穂(2年) ※本検定は2年生のみを対象として実施
- ◆「平和の花束2023ラジオ放送」 MBCラジオ 11/9(木)12:55~13:00 山口瑞稀(3年)
- ◆「第66回県児童生徒作文コンクール市審査会」 入選 緒方しおり(1年) 岩崎善之(2年) 米重幸太(3年)
- ◆「鹿屋市小・中学校理科作品審査会」・貝採集の部 入選 大窪海虎(1年)
- ・自由研究の部 入選 川畑優羽(1年) 山尾南月(1年) 新藏七奈(2年)
- ◆野球部「新旗争奪中学校選抜野球大会 準優勝」「全日本少年軟式野球肝属地区予選 準優勝」
- ◆「鹿屋市小・中学校英語弁論大会」 奨励賞 板垣岳志(3年)

11月の主な行事予定

1日(水)~7日(火)地域が育む「かごしまの教育」県民週間
 1日(水)~7日(火)自由参観週間
 3日(金)  文化の日
 5日(日)輝北祭り(合唱で参加)
 11日(土)第13回文化祭
 14日(火)3年保育実習
 15日(水)3年PTA
 " 第4回PTA総務委員会
 16日(木)17日(金)20日(月)教育相談
 16日(木)~23日(木)部活動中止・ノーメディア週間
 21日(火)22日(水)24日(金)期末テスト
 23日(木)  勤労感謝の日
 24日(金)避難訓練, 3年三者面談スタート
 29日(水)生徒会引継式
 ※18日(土)青少年育成の日, 19日(日)家庭の日



11月は児童虐待防止推進月間です

12月の主な行事予定

7日(木)第2回スクールゾーン運営委員会
 9日(土)ロードレース大会
 13日(水)1・2年PTA
 学校保健委員会, 家庭教育学級
 14日(木)第2回学校運営協議会
 17日(日)門松づくり
 22日(金)終業式
 23日(土)~1月8日(月)冬季休業
 28日(木)仕事納め
 ※16日(土)青少年育成の日, 17日(日)家庭の日



12月は人権月間
 12月4~10日は人権週間
 12月10日は人権デイズ

12月10~16日は
 北朝鮮人権侵害問題啓発週間です