

# 思いやり

第 15 号

発行者

名農高生徒指導部  
平成30年12月11日(火)

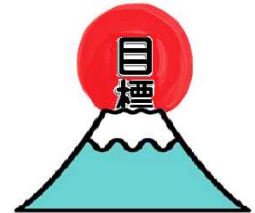


## 人々が平等に持っているモノ、それは「時間」です

1年の中で最も期間の長い2学期が、まもなく終了しようとしています。この長丁場の2学期を皆さんはどのように送って来たのでしょうか？。3年生の諸君は、「ほぼほぼ」進路も決まっています。1年生と2年生の皆さんはいかがでしたか？。

それぞれが掲げた目標を達成させようと、自分にできる最善の方法をとってきた人。まあなんとかかなるだろうと、周りに流されて来た人。目標を見失い、ただなんとなく過ごしてきた人。様々だと思います。ですが、時間は、神様が”万物に平等に与えたモノ”なのです。しかし体調を崩し、思い通りに行かないときもありますが、それでもできることが、あるはず。自分自身の気持ち次第ということになります。他の人から言われると「せっかくやろうと思っているのに、気持ちが薄らいだ」と言っている人を見かけます。ならば、「言われる前に、行動に移せば良かったのでは？」と言いたいところです。他の人が言う時は、「見かねて」言うことなので、言われるタイミングは、当然なのです。いかに速やかに行動に移すかが大事なのです。

いよいよ新年がやってきます。節目でもあり、絶好のタイミングです。新たな気持ちで、新たな目標を立てるチャンスです。今のうちに心準備をしておきましょう。



## 勉強するとお腹が減る？

12月5日(水)から10日(月)まで2学期の期末考査が行われてました。日夜勉強を行っていた人も多いかと思います。

チョット5分程度のCoffee breakです。「脳みそを使うと、お腹が減るのはどうして？」皆さんも経験がありませんか？。あまり体を動かしていないのに、いろいろなことを考えたり、勉強したりすると、結構お腹がすいてきませんでしたか？。

将棋の藤井聡太七段は、動かずに、じっくり先を考えて将棋をさしています。対局の時に食べたお昼ご飯を報道される時がありました。ほとんど動いていないのに、結構な量のお昼ご飯を食べていました。ちなみに対局した後は、体重が2~3kg減少することもあるそうです。

勉強したり、考え事をすると、脳細胞を活発に使うことになります。調べてみると、脳は体重の2%くらいしかありませんが、体のエネルギーの20%を使っているそうです。だから脳は、「半端ない」活躍をしているのです。そのため、エネルギーを補給しようとするサイン(お腹がすく)が出るのです。半端ない活躍をしている脳なので、もったいない使い方はしたくないですね。せっかく使う「脳みそ」です。人生に役立つ知識を身につけるために、半端ない活躍をしてもらいましょう。

もうすぐ2学期も終わろうとしています。次の自分のステージに向け、脳細胞を活性化させるために、きちんとした生活習慣を心がけましょう。



### ◆生徒の本分◆

学校を休まない・勉強する・きまを守る

