

「夢」をもち、「夢」に向かって努力する生徒

原北中学校 学校通信



令和 2年12月14日 第15号

福岡市早良区小田部7-11-1

電話 092-851-3344

発行者 校長 福崎 浩信



体と心を温かくして 寒い冬を みんなで乗り越えよう！！

かつて誰もが経験したことのない長い2学期が終わろうとしています。目的地や日程を大きく変更しての修学旅行、有事（新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休校）に備えて行った土曜オンライン授業を終え、今学期もいよいよ残すところ2週間となりました。各学年フロアーの掲示物を12月に入って張り替えました。

体と心を温かくして 寒い冬を みんなで乗り越えよう！！

体を温かくするために しっかり食べて しっかり寝て 元気よく挨拶をして
しっかり掃除をして 体温を上げよう
心を温かくするために
思いやりの言動や、正しいことを惑わず実行することで 心をぬくめよう

このメッセージには、季節柄＝寒い季節、体を温めるために、食事・休息・睡眠・挨拶・掃除の大切さを込めています。

バランスの良い食事ですっかり体を温めて下さい。

それによって、良質の血液がつくられ、体の隅々まで栄養を運ぶようになります。体温が1℃上がると免疫力が5倍になると言われています。

合わせて、良質の睡眠を取ってください。

真っ暗な場所での睡眠は、前頭葉（＝眉間の所にある、松果体という組織体）からメラトニンというホルモンが分泌する環境になります。

メラトニンは、良質の睡眠、更には、抗酸化作用によって細胞の代謝を促進したり、疲れを取ったりするため、病気の予防や老化防止など、様々な効果を持つと言われています。

道は開ける(成せばなる)「反対の立場からもものをみて考える～バーナード・ショー

イギリスの劇作家で1925年にノーベル賞を受けた彼は、家が貧しかったので小学校を出ただけで、後は全て独学でした。母親が声楽家だったので、音楽のある環境で育ち、絵に興味があったので美術館へはよく通って、美術を見る目を養いました。またいろいろな人とつきあって世の中をみる目も自分で育てました。彼が劇を書き始めたのは35歳の頃でした。古い考えや、偏ったものの見方にとらわれていては本当のことや真実を見失ってしまうと、世間の人に警告する意図をもった劇を書き続けました。そんな彼が、上海に招かれて出かけていきました。あいにく雨の多い季節だったので、来る日も来る日も雨が、どんよりとした雲が低くたれこめていました。ところが、上海の作家の集まりであるペンクラブが、ショーの歓迎会を開いた日は、朝から太陽が顔を出し、晴れたので、ペンクラブの人は喜んでショーに言いました。「あなたは大変に運の良い方です。今の季節に、上海で太陽が見られるなんて幸運です。」すると、ショーはすかさず切り返しました。「いや、とんでもありません。私は幸運ではありません。幸運なのは太陽の方です。上海でバーナード・ショーを見られたのですから。」このエピソードは、『ものごとを一方から見て判断してはいけない。逆の、反対の立場からもものを見なければならぬ』と言うことです。

