

花乃井だより

学校
通信

令和2年6月25日(木)
第12号
大阪市立花乃井中学校

声を出そう!! 声は元気のもと



月曜日は本年度初の全校集会（朝礼）でした。8時20分に運動場に集合した皆さんはマスク姿。初めてなので、運動場での整列の仕方を調整しました。運動場いっぱい広がってフィジカルディスタンスを取りました。おしゃべりをする人もなく、学級代表による点呼もテキパキと行うことができました。

校長の話より

あたり前の日常が戻ってきて1週間。そろそろ疲れが出てくる頃なので、体調管理をしっかりすること。特に体がすっきりしないときは、声を出すことです。今はマスクをつけての生活で、声が出しにくいですが、マスク越しだからこそしっかりと声を出すことが大事です。体調を整えるためにも、コミュニケーションのためにも。体調不良でストレスを感じている時、人の呼吸は浅くなります。それが長く続くと体中に十分な酸素がいきわたらず、さらに体調が悪くなってしまいます。

そんな時には声を出すこと。大きな声で話をしたり、歌を歌ったり…。その時は自然に深く息を吸って発声するため、多くの酸素を体内に取り入れることができます。また、お腹から声を出すことで横隔膜や腹直筋、肋間筋、大胸筋など呼吸器に関連する筋肉が大きく動き、お腹周りの体幹が鍛えられるという利点もあります。逆に、口を開ける機会が少なければ、表情筋を使わなくなるので表情筋が衰え相手に表情で感情を伝える事が難しくなります。さらに、声は肺炎や脳梗塞などになるリスクを知らせてくれる健康のバロメーターともいわれているのです。

頑張れ3年生!! ナイスコミュニケーション

3年生の学級通信でこんな言葉を発見しました。さすがです。成長していますね。これからも頑張ってください。

「昔よりは冷静になり、自分の気持ちを言えている。」

「嫌なことは嫌だと言えるようになった。」

「少しだが自分から話していけるようになった。」

「自分の意見をもつようになった」

「おどおどしなくなった。」

「前より人前で発表することが得意になった。」 「積極的になった」

「前に立って話すことが楽しくなった」

そして 「声が大きくなった」



身近に声を出すよい機会はいいさつ。「おはよう」「こんにちは」「さようなら」などのあいさつをはじめ、「はい」「いいえ」などの返事、「ありがとう」「お願いします」などの気持ちを表す言葉を意識して大きく多く声に出していきましょう。

部活動の仮入部



大阪府教育委員会・大阪市
中学校体育連盟主催の秋季総合
体育大会が9月26日(土)
に開催されることが決まりました。
コロナ禍によって春季
総体が中止になり、秋季総体
も危ぶまれていました。特に
3年生にとっては目標を失っ
た人も少なくないと思いま
す。まだまだ新型コロナウィ
ルスには予断を許せない状況
ですが、防止対策を万全にし
つつ行っていく旨の通知が届
いています。

今後、予選会が行われて

いくと思いますが、良い結果が出せるように目標を高く持って頑張っていきたいと思います。

火曜日より部活動の仮入部期間が始まりました。
3日間と短い期間ですが、頑張してほしいものです。
先輩方々、後輩たちをよろしくお願いいたします。

図書室開館

お昼休みに図書室をのぞいてみると、多くの生徒が本を読んでいます。図書室の昼休み開放が始まっています。本校では朝の読書活動もあり、本に接する機会が多くあります。

読書の効果はさまざまありますが、本の黙読により、視覚情報処理する「後頭葉」や思考・創造性に関わる「前頭前野」など、脳のさまざまな部位が活性化するそうです。

また、音読も脳を活性化させ、学習効果を2~3割向上させることが期待できることを記した論文もあります。音読では「発声する」「自分の声を聞く」というプロセスが加わるため、黙読よりも複雑な情報処理が必要になり、脳をまんべんなく刺激できると考えられています。そして、音読の速度が速ければ速いほど、脳はさらに激しく活性化するのだそうです。

図書室では大きな声で音読することはできませんが、自分にだけ聞こえるように、フツフツとつぶやくぐらいなら大丈夫でしょう。

