

## 秋が深まっています…。

今週10月8日(木)は二十四節気の  
17番目「寒露」です。秋分の日から約2

週間が過ぎ、朝露が冷気によっていっそう冷たくなる頃です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめます。朝晩寒いくらいになるということです。寝冷えをしないように気をつけてください。



全校集会では、まず水泳部の賞状伝達が行われました。ブロック大会にて総合優勝・女子総合優勝・男子2位・1年生学年優勝でした。よく頑張りました。学校長の講話の後、生活指導について、登下校中の安全などの話がありました。これからはだんだん日が短くなって、すでに部活動終わりの下校時は暗くなっています。くれぐれも安全には気をつけてください。

## 学校長の話より

中間テストが迫っていますが、皆さん勉強は計画通りに進んでいるでしょうか。なかなかうまく進まなくてすでにあきらめている人はいませんか。人間の脳は、一生で実は3割から5割しか使われていないといわれています(3%とか、他にも諸説ありますが…)。だから最後まであきらめてはいけないといわれるのです。この普段使われていない脳をいかに動かすかという、まず「前向きに物事を考えていく」こと。そして「自分はまだまだできると暗示をかける」ことだそうです。



医学のお話ですが、効果のない薬も「良く効く」と伝えたと実際に効くことがあるそうです。この思い込みの影響をプラセボ(偽薬)効果といいます。

数千人の高血圧の人を対象に豪英の研究者が、有効薬と偽薬の2つを3年間投与した効果を調べてみました。結果は、偽薬を投与された人々の中で「無視できないほどの割合の人々が正常血圧になっていた。」(『偽薬のミステリー』パトリック・ルモワンヌ著)というのです。また、こんな逸話もあります。1952年のヘルシンキ五輪。出番を控え極度の緊張で寝付けなかった日本人選手に、医師は睡眠薬として粉末状の歯磨き粉を与えたそうです。



もちろん本人には内緒でのことでした。ところが信頼厚い医師からの“薬”で、選手はぐっすり眠ることができたそうです。

なぜプラセボに一定の効果があるのか。その謎ときに迫る研究成果も示されています。「前向きな気持ちをつかさどる脳の神経系を活性化させるとアレルギー症状が改善するという内容（『病は気から』を証明する科学的根拠の1つ【毎日新聞】）。」が注目されています。人は前を向く力を得ることで、もともと備わっている治癒力が発揮されるということです。やはり、プラス（前向きな）思考が欠かせないのです。

「できない」と思えば、力はあっても出なくなります。心が前向きに変われば、一切がその方向に動き始めます。「よし！」と決めた瞬間に全神経が、バーッとその方向に向く。「だめだ」と思えば、全神経が委縮し、本当に「だめ」な方向に向かっていく。どんなに選択肢が限られた状況でも、できることは必ずあるはず。自分を信じ、前向きに行動を開始すれば、新しい世界が必ず開けていきます。頑張りましょう。

## 体育大会の練習!!

種目の練習等が着々と進んでいます。



《花中ソーラン》



《個人競技》

今年はコロナ対策で全体練習は行いません。

各クラス・学年での練習・調整のみで当日を迎えます。また、体育委員を中心に各係の皆さんの活躍も期待しています。花中全員で思い出に残る体育大会を作り上げましょう。

1 年学年役員会 ⇒ チャイム前着席を心がけて、集中して授業に取り組もう。

2 年学年役員会 ⇒ 生活リズム正して、気持ちよく授業を受けられるようにしよう。

3 年学年役員会 ⇒ 常に意識を高くもつことを習慣づけよう!!

体 育 委 員 会 ⇒ 1 年 体育大会に向け、集団行動を良くする。

2 年 体育大会に向けて、細かい所を仕上げよう。

3 年 体育大会に向けて、体力づくりをしよう。

美 化 委 員 会 ⇒ 行事だけでなく、掃除も気を抜かず、積極的にしよう。

風 紀 委 員 会 ⇒ 1 年 風紀チェックで不備がないよう、しっかり確認しよう。

2 年 更衣調整期間なので、身だしなみを整えよう。

3 年 衣替え 名札つけたか 確認を

保 健 委 員 会 ⇒ 季節の変わり目なので、体調管理をしっかりしよう。

図 書 委 員 会 ⇒ 図書室で楽しく本を読める環境をつくろう。

生徒会 執行部 ⇒ 50 分 声かけ合って いざ集中

