

# 花乃井だより

学校  
通信

令和3年1月27日(水)

第47号

大阪市立花乃井中学校

学校長の話より

## 今週で1月も終わりです。



今週は寒さも一休み。少し和らいでいます。昔から「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれていますが、この3か月はあっという間に過ぎてしまいます。コロナ禍で緊急事態宣言が出されている中、学校生活が途切れず行っていることについて、皆さんの努力を大いに称えるとともに感謝したいと思います。いよいよ今年度の総まとめとなる大切な時期です。特に3年生は月曜日に私立高校の出願がありましたが、これから入試に向けて、当日も含めて緊張が高まる一方ではないでしょうか。

緊張したときには、判断力を高めてくれるノルアドレナリンという脳内物質が分泌されます。野球のイチロー選手やテニスの錦織圭選手など、トップアスリートの誰もが「緊張は敵ではなく味方である。」と捉えています。何の緊張もなくリラックスしすぎてボーッとしてしまうとかえって本来の力が出せないということなのです。ただし緊張しすぎると良くありません。適度な緊張にコントロールすることが必要なのです。それができれば最も力を発揮することができるということになります。

そこで、緊張や不安を適度に和らげる脳内物質はというと、幸せホルモンと呼ばれているセロトニンやドーパミン。また、絆ホルモンと呼ばれているオキシトシンなどがあります。これらを分泌させるには、日光を体いっぱいに浴びたり、リズミカルな運動をしたり、また大豆製品を食べたり、ココアを飲んだり……と、様々な方法があります。他にも、息を吐き切る深呼吸や笑顔作りなど緊張を緩めるための動作もいくつかあります。



そのうちの1つに、なんと感謝の気持ちを持つことが挙げられています。緊張や不安が高まった時、感謝する相手を思い浮かべて「ありがとう」と心の中でお礼を言うこと。皆さんには感謝すべき相手がたくさんいます。応援してくれる家族、友達や学校の先生等々、顔を思い浮かべれば感謝の気持ちが自然に湧いてくるのではないかでしょうか。ただし、本

本当に感謝していないと幸せホルモンは出てきません。要は日頃から様々な人（こと）に感謝しながら生活を送っているかどうかということが大切です。

未経験のことや苦手なことをするときは、尻込みをしてしまって緊張が高まってしまいますが、「成長するチャンス」と捉えて感謝して臨めば、それだけで良い緊張が生まれます。

「緊張は敵ではない。味方である。」自分を応援し、力を発揮させてくれるサポーターとなってくれるので。日ごろから感謝の心をもって生活をしていきましょう。

## 3年生は学年末テスト

本日から3年生は学年末テストです。中学校生活で最後のテストとなります。これで3学期

の成績が決まりますが、それはそのまま公立高校の入試に反映されていきます。新聞に公立高校特別選抜の希望調査が発表されました。平均倍率が0.96倍となりましたが、希望調査の段階ですので、実際の出願（本校は2/15予定）でどうなるかはわかりません。いずれにしても悔いが残らないように、もちろん体調管理を万全にして最後の定期テストに勝利していきましょう。

## 今年度最後の英検(第3回)を実施



1月22日（金）に本校が準会場となって実用技能英語検定が行われました。今回は1年生が中心となって、それぞれ2級から5級まで幅広く受検がありました。30日（土）には漢字検定も行われます。各資格はこれから進路に必ずプラスしていくものです。これからもドシドシ挑戦していきましょう。結果が楽しみですね。

## 本年度最後の土曜授業

1月23日（土）は本年度最後の土曜授業を実施しました。今年はコロナ禍での授業確保が目的の土曜授業となり、保護者の皆さんに授業を参観していただく機会がありませんでした。来年度はコロナ禍も収束し、来校していただける機会が増えるように祈るばかりです。

## 入学説明会は中止

各小学校よりご案内をさせていただきましたが、今般の事情により、来年度の入学説明会を中止させていただきました。

なお、入学説明会において例年配付しておりました資料につきましては、各小学校を通じてご家庭に配付させていただいております。内容をご確認の上、ご不明な点がございましたら、本校（花乃井中学校 06-6441-0050）までご連絡ください。また、「新入生用物品販売および標準服採寸・申し込み」については、2月6日（土）に小学校ごとに時間を設定して実施しますので、資料の中でご案内しているプリントをご確認の上、参加をお願いします。当日に参加できないご家庭についても、ご案内の裏面にお知らせしておりますのでご確認のほどよろしくお願いします。