

# 玉出中だより

平成30年2月8日  
大阪市立玉出中学校  
2月号 No.24

3年生は受験本番 1・2年生は学年の集大成へ

## 「常に感謝の気持ちをもって活動する」

3年生は、いよいよ進路決定に向けたチャレンジが始まります。私立高校の入学試験が明後日に迫りましたが、しっかりと準備ができているでしょうか。

2008年、今から10年前に北京オリンピックが開催されました。この大会で、上野投手を中心とする女子ソフトボール日本代表は、アメリカ合衆国の4連覇を阻止し、悲願の優勝を果たしましたが、こんなエピソードがあったそうです。

大阪府私学入学試験	2月10日(土)・11日(日)
公立特別入学者選抜出願	2月14日(水)・15日(木)
公立特別入学者選抜学力検査	2月20日(火)・21日(水)
公立一般入学者選抜出願	3月2日(金)～6日(火)
公立一般入学者選抜学力検査	3月12日(月)



北京に乗り込む前に選手を集めたコーチは「来週、いよいよ金メダル獲得を目指して北京に行きます。しかし、その前に皆さんにしてほしいことがあります。あなたがたが今ここにいるのは、いろんな人にお世話になったからです。じっくりと考えて、自分がオリンピックに出場できるこの位置にいるのは、この人のおかげだといえる人を10人あげて、その人のところにお礼に行きなさい。」

上野投手は、学生時代にお世話になった先生のお墓参りに行き、自分がここまでできたのは先生のおかげですと、お墓の前で涙を流したそうです。

このコーチは、脳科学者でした。人間の脳は、人に感謝する時に自分に自信が持てるようになる物質を作り出し、神経細胞に伝えるというのです。オリンピックという大舞台では、大きなプレッシャーがかかります。その時、自信を失うと絶対に勝てません。脳からの命令は、不安や怒りがあると体に伝わらないからです。感謝する心が、実力を発揮させることにつながります。結果は、金メダル獲得につながりました。



私立高校の入試まで2日、公立前期選抜まで12日、公立一般選抜まで32日です。3年生の皆さんも、これまでの3年間を振り返り、本当に感謝しなければならない10人を思い浮かべてください。その人たちに何らかの方法で「ありがとうございました」と感謝の気持ちを伝えてください。

今、科学の進歩によって、人間の脳の働きが次第に分かり始めています。

感謝する心が脳の働きを活発にし、自分に自信を持つことにつながります。

玉出中学校生徒10カ条の10番目は「常に感謝の気持ちをもって活動する～『ありがとうございます』と素直に言える～」です。玉中生として10カ条を実践し、来たる入試で自分の実力を発揮して、一つひとつの壁を乗り越えて行ってください。

1・2年生の皆さんも、あと20日で今年度のまとめとなる学年末テストがあります。

部活動で頑張っている人は、これから大きな大会に向けての予選が始まっています。

日々の学習や練習にしっかりと取り組むとともに、常に感謝の気持ちを持って活動してください。感謝する心が脳を活性化し、スムーズな脳の働き、体の動きを生み出します。

学年末テスト	1限	2限	3限
2月28日(水)	社会	理科	音楽
3月1日(木)	英語	国語	技家
2日(金)	数学	保体	

## 健康で、規則正しい生活を!!



3年生の皆さんには、いよいよ受験に向けてのラストスパートです。

家庭学習の取り組み方が、ついつい「夜型」の生活になってしまいませんか。また、1・2年生の皆さんも、テレビやゲーム、スマホに夢中になり、夜遅くまで起きているという癖がついている人はいませんか。

中学生にとって、「睡眠」と「栄養」は体の成長に重要で、学習効果にも大きく影響します。次の二つの話を参考にし、規則正しい生活習慣を意識してください。

### 体内時計

人間の体の中には「時計遺伝子」というものがあり、それが正常に働いていると脳の働きが大変活発になり、記憶力アップにもつながるということが、脳科学の発達でわかつきました。逆に、正常に働いていないと、疲れやすくなったり、日中に眠気を感じたり、精神的にイライラしたり、うつ傾向を引き起したりすることもあると言われています。

そんな「時計遺伝子」を正常に保つためには、毎日決まった時間に起き、眠ることが大切です。もちろん、土日も同じ時間に起きないと、せっかく整った時計遺伝子が乱れてしまいます。また、夜に光を浴びると体内時計の進む速度を遅らせててしまうので、夜遅くまで勉強をしたり、テレビ、スマホやパソコンに向かうのも良くないそうです。

### 栄養バランスのよい食材 「まごわやさしい」

近年、食の欧米化が進み、コンビニやファーストフード店など手軽に食べられる飲食店が増えてきたことから、不規則な食生活や栄養バランスを考えない食生活を送る人が増えてきていると言われています。



一汁三菜を基本とした日本の食事の良さは、世界的にも高く評価されています。健康な体づくりに、食事が重要であるということは皆さん気が知っていることです。健康にいい食材をバランスよく食べることが大切です。体の成長はもとより、学習効果を高めるためにも、栄養バランスの良い「まごわやさしい」という食材を紹介します。

「ま」 …豆類（植物性タンパク質）

「ご」 …ごま、アーモンドなどのナッツ類（タンパク質・ミネラル・脂質）

「わ」 …わかめ、ひじきなどの海藻類（ミネラル・鉄分）

「や」 …野菜（ビタミン・ミネラル）

「さ」 …魚、貝類（タンパク質）

「し」 …しいたけなどのきのこ類（植物纖維・ビタミン・ミネラル）

「い」 …芋類（植物纖維・炭水化物）

また、最近、「まごこわやさしいよ」と、2品目加えた説も出てきています。

「こ」 …米（なるべく玄米）

「よ」 …ヨーグルト（発酵食品）

ビタミン・ミネラルが豊富で、低脂肪・低カロリーの体にやさしい食事を心がけてください。

## インフルエンザに警戒!!

全国的にインフルエンザが大流行しています。2年生は、「インフルエンザ」の感染予防・拡大防止のため、火曜日から1時間目をカットして授業短縮の措置をとっていましたが、改善が見られないため、2月8日（木）から12日（月）まで学年休業の措置をとりました。今のところ1・3年生には感染の拡大は見られませんが、栄養・睡眠をしっかりとり、せっけんでの手洗い、うがいを心掛け、かぜ予防に努め、体調管理に気を付けてください。

