令和元年度　学法福島高校進学コース　２学年通信　VOL. 2-2

Sky High

2019/5/7

学生の professional になろう

今年は４月に雪が積もり、春は本当に来るのかと心配していましたが、桜の季節は足早に通り過ぎ、新緑の季節を迎えました。遠く吾妻や安達太良の峰々を眺めると、つい最近まで真っ白だった山肌も少しずつ顔をのぞかせてきました。春から夏へと変わっていく５月は、風もさわやかで、勉強するのにも運動するのにも最適な時期です。

さて、２年生としての授業が始まって早くも１か月がたちました。授業も本格的に進み、内容も少しずつ難しくなってきたようです。予習・復習も大切ですが、それ以上に大切なのは授業です。その授業にはみなさんが気づいていない非常に大きな力があります。

時間割を見てください。１日７時間の授業があります。正確には５０分授業ですから、１日５時間５０分間です。休日、昼間自宅にいて５時間５０分間１人で勉強できる人はどのくらいいるでしょうか？

ところが、学校に来て授業を受けるということだけで、クラス全員がこれだけ勉強できてしまうのです。しかも、１時間の授業に担当の先生は実に数倍の教材研究をしてきています。教科の専門家である先生が、多くの時間を費やして１時間の授業を成立させるのです。みなさんが自分で１時間勉強するより、１時間の授業を受ける方がずっと分かりやすく、効率もよいのは当然のことです。

しかし、現実はどうでしょうか？　授業を上の空で聞いているということはありませんか？　「後で誰かからノートを借りればいいや」と居眠りしたり、ぼうっとしていたりということはないでしょうか？　１時間分の授業を１人で取り返すには、１時間では済まない、そんな当たり前のことをいつの間にか忘れてしまっているのです。

授業を大切にすること、これが「『学』ぶことに『生』きる」と書く「学生」なのです。

人はお金の無駄遣いには気づいても、時間の無駄遣いにはなかなか気がつかないものです。「勉強に追われて、とても部活動との両立なんて無理だ」という人は、こうした無駄遣いをしていないかどうかを考えてみましょう。授業の大切さをしっかりと理解してください。同様に、長期休業中の講習や「サタスタ」もこのように考えると、毎回真剣に取り組んだ人とそうでない人との間に１年間という期間の中で相当な開きが生じることでしょう。

▲熱心に勉強する２年生

遠足は修学旅行の前哨戦（ぜんしょうせん）

今年度の遠足では「仙台市内フィールドワーク」を実施します。総合学習の一環として、事前学習で調べたり仮説を立てたりしたことをもとに、遠足当日、調査を行い、後日まとめて発表するという、探究活動を体験してもらいます。修学旅行でも同様の探究活動を行うので、遠足で一連の流れをしっかりつかんでほしいと思います。当日、テーマから外れないようにしっかりと行動し、物見遊山の遠足にならないように注意しましょう。調査した材料が不足していると、まとめたり発表したりするときに困るのは自分たちです。また、今回はクラスの枠を取り払い、ひとりひとりが掲げた探究テーマで類似している人どうしで班を作成しました。その中から新たな友情が築けることと期待しています。

さて、今回の遠足は修学旅行の練習も兼ねています。修学旅行で最も大切な４つのキーワード「班行動」「時間厳守」「連絡の徹底」「貴重品の管理」もきちんとできるようにしてください。まず、班行動なので、勝手な行動は慎み、班長の指揮のもと、目的を遂行しましょう。班長は責任を持って班員をまとめましょう。たいへんかもしれませんが、責任ある仕事を成し遂げたとき、人は大きく成長します。

次に、集合時刻、集合場所はきちんと書き留め、５分前には確実に班全員が集合するようにしましょう。そして、トラブルがあったり、集合時刻に遅れそうになったりした場合に、きちんと先生に連絡ができるようにしてください。さらに、財布や携帯電話などを電車やバス、トイレなどに忘れたりする人もいます。今回は泣き寝入りで済むかもしれませんが、修学旅行でパスポートを紛失したら一大事です。自分の持ち物はきちんと管理できるようにしましょう。

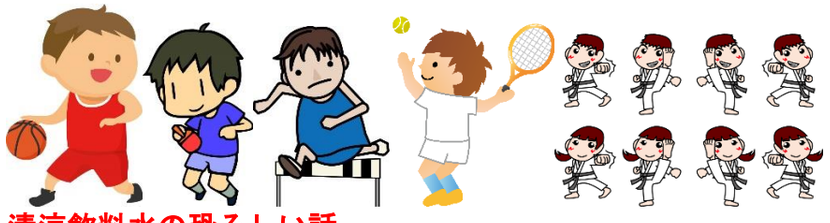
ひとりひとりがここで述べたことをきちんと実践し、有意義で思い出深い遠足となることを期待しています。

「くじけそうな体験」

みなさんは、部活動でも勉強でも、くじけてしまいそうになることがありませんか？　頑張っているのに、どうしても期待していた通りの結果が出ないとき、毎日の計画がうまくいかなかったり、自分が立てた目標をなかなかクリアできなかったりしたとき、人間誰でもくじけそうになります。この状態を続けているとスランプに陥り、何事もマイナス思考をしてしまいますから注意をしてください。

では、くじけそうになったとき、どうしたらよいでしょうか？　そこで負けたら、今までの努力や流した汗や涙は無意味なものになってしまいます。このようなとき、「あと一歩、あと一歩の辛抱をすれば必ず今までの努力の結果が出てくる。」と自分を信じて自分に言い聞かせて、プラス思考することが必要です。なかなか難しいことですが、このような「くじけそうな体験」を何度も行った人は、自分の力をどんどん伸ばすことができるようになります。逆境は人を作ってくれます。少々のことでは弱音を言わない忍耐力を身につけることができます。

２年生に進級し、部活動も勉強も一段落するこの時期、ほっと一息ついたときに悩んだり目標を諦めて投げ出してしまったりすることがよくあります。今しかできない、「弱音やスランプ」にびくともしないしっかりした「くじけそう体験」を大切にかみしめてください。



清涼飲料水の恐ろしい話

清涼飲料水はおいしいもので、ついつい飲み過ぎてしまうものです。みなさんは、清涼飲料水の害について、どれくらいのことを知っていますか？　清涼飲料水とか炭酸飲料水とか言われている飲み物は、飲み過ぎるといろいろな害が出てきます。「糖分を摂り過ぎると、骨がもろくなり、太り、虫歯になりやすい。」ということはよく知っていると思います。

清涼飲料水と言っても、私たちの身の回りには、炭酸飲料水、果汁飲料水、乳酸飲料水、粉末飲料水……など、いろいろな種類がたくさん出回っています。夏場の消費量はすさまじいものです。休み時間のたびに飲んだり、昼食のときに飲んだり、部活動や放課後の補習のときに飲み、家に帰ってから飲んだりしている人もいるようです。１日あたり多い人は１リットル以上も飲んでいる計算になります。これら炭酸飲料水は１本当たり砂糖が３０グラム前後入っていますから、この砂糖が、もしみなさんの体の中でエネルギーとなって燃焼されなければ、１年から２年と毎日飲み続けるとどうなると思いますか？　中性脂肪などとなって体に蓄積されますから、それは想像をはるかに超えた「健康にはたいへん悪い状態」となってしまいます。

また、食事前に、糖分の多い炭酸飲料を飲むと、多量の糖分が一時的に血糖値を上昇させるので、空腹感をなくしてしまいます。そのため、満足な食事ができなくなり、不規則な食生活に陥ります。栄養のバランスの悪い食事は、生活習慣病や肥満、貧血、高脂血症などになるおそれがあります。また、砂糖を分解するとき、カルシウムが消費されますから、炭酸飲料を飲めば飲むだけカルシウム不足となり、骨がボロボロになり、骨折しやすく虫歯が増えることになります。

ここで言いたいのは、「清涼飲料水などは体に悪いから飲むな」ということではありません。ほどほどに飲むのは問題ないわけで、「自分で飲む量を調節しよう」ということです。家から冷たい水やお茶など（糖分の含まれていないもの）を自分の水筒に入れて持ってくるという「Ｍｙ　水筒運動」を推進しましょう。水筒に氷を２、３個入れてくれば、１日中冷たい物が飲め、健康にも良く、お小遣いもかからないので、ぜひ取り組んでみてください。ただし、みなさんは高校２年生ですから、親任せにしないで、自分で準備するようにしましょう。

そして、みなさんが特に注意しなければならないことは、朝食を食べないで、炭酸飲料などの糖分だけに頼った食生活をすることです。高校生の時期は、一生のうちで体の成長が顕著であり、多くのバランスのとれた栄養を必要とします。２年後には１人暮らしをする人も出てきます。自分の健康は自分で守ることができるような人間になってほしいと思います。

▲おいしそうなジュースの誘惑

今月の予定（５月）　※連休後

９（木）	授業参観(5 校時と 7 校時)・ＰＴＡ総会(6 校時)・保護者懇談会(7 校時終了後)
１０（金）	教室床ワックスがけ（放課後）
１５（水）	英語出前講座『英語の壁の乗り越え方』(5～7 校時) 講師：放送通訳者・神田外語大学専任講師 柴原智幸先生
１８（土）	サタスタ（英語・数学）
２１（火）	遠足　※8 時 30 分　福島駅西口集合　16 時 30 分　福島駅西口解散（予定）
２３（木）	生徒会総会(5・6 校時)・尿検査２次（該当者のみ）《24(金)は予備日。》
２４（金）	諸経費納入期限　　※文理進学 11, 074 円、特別進学 11, 016 円
２５（土）	サタスタ（数学・国語）
２９（水）	新体力テスト（信夫ヶ丘陸上競技場）　☆荒天時は 6／4(火)に延期。 ※体育着、グラウンドシューズ、昼食、飲み物、忘れずに。
6／1（土）	衣替え基準日
6／2（日）	英検一次（申し込み者）

保護者の皆様へ

長い連休を終えて久しぶりに２年生の元気な顔を見ることができました。普段以上に部活動、勉強に力を入れたり、家族との時間などに使うことができたりと、有意義な休日を過ごすことができたのではないかと考えております。

さて、５月は運動部に所属しているお子さんにとっては、高体連の地区大会があります。各部とも２年生は中心メンバーとして活躍の機会も多いと思います。日ごろの成果が存分に発揮できるように、お子さんの体調管理にも気を配っていただき、励ましていただければと思います。

また、５月９日（木）にはＰＴＡ総会、授業参観、保護者懇談会を開催いたします。お子さんの学校での様子をご覧いただいたり、ＰＴＡの活動や、学校、学級の指導方針などについて知っていただいたりするよい機会になると思います。平日のご多忙の折かとは思いますが、ぜひ学校まで足をお運びくださいますよう、お願いいたします。出欠票に「欠席」として提出していただいた方も、当日ご都合がつけばぜひご来校ください。

▲学校の裏の信夫山も若葉色に模様替え