

令和2年6月26日

# 校長室だより

第3号

座間市立相模中学校  
校長 金子 憲勝



## 相模中生の良いところ

学校が再開され、まもなく1ヶ月が経過します。生徒たちは、新型コロナウイルス感染症対策として「新しい相模中様式」にも慣れ、落ち着いた態度で学校生活を送ることができています。

6月からは毎日生徒の顔を見ることができているので、私は大変嬉しいです。この約1ヶ月間の生徒の様子を見て、私がとても良いと思った点を今回は3点紹介します。

私は都合がつけば、登下校の生徒の様子を見るために外で生徒に声をかけています。その時に、元気のよい挨拶をしてくれる生徒が多く、この点がとても良いと思います。また、ある時には、私に「校長先生、いつもありがとうございます。」と声をかけてくれる生徒もいて、私はその言葉を聞き大変嬉しくなりました。

本校では、朝読書の時間を設けており、16日から朝読書を行っています。その朝読書の時間に校舎内を回ると、生徒たちは静かに本を読んでおり、その姿が大変素晴らしいです。学校図書館司書さんから、4月に「ここ数年本校は、本の貸し出し冊数が大変多く、生徒たちはよく本を読みます。」との報告を受けました。落ち着いて本を読む習慣がある生徒が多いことが、とても良いです。

授業中の生徒の様子を見て回ると、朝読書の時同様に落ち着いた態度で授業に参加し、先生から出された課題に対して真剣に考えています。来年度から全面実施になる新しい学習指導要領では、「主体的・対話的で深い学び」を求めています。すなわち、私が小・中学生の頃は知識を覚えることが中心の授業でしたが、現在は生徒一人一人が授業の中で色々なことを考えることが大切なのです。その点からして、真剣に思考している生徒の姿を多く見ることができ、私は嬉しいです。

## 『ホルモンの働き』について

私は、数年前に脳科学の研究者で多くの本を出版している黒川伊保子さんの講演会に参加した時のことを今でもよく覚えています。その講演会では、脳科学の分野から『幸せ脳を作り出す5つのルール』として、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「読書」「適度な運動」の大切さについて分かりやすく話してくださいました。その後、私は黒川さんの本を何冊か買い読みました。すると、「脳育ての黄金ルール～子どもの脳を豊かに育む脳科学～」という本の中に、『ホルモンの働き』について書いてあり、目が留まりました。是非、保護者の皆様にも『ホルモンの働き』を知って欲しいので、以下にご紹介します。

【メロトニン】 【黒川伊保子著：「脳育ての黄金ルール～子どもの脳を豊かに育む脳科学～」(芽ばえ社)より引用】  
学習効果を高めるホルモンで、午後10時から午前2時の間に多く分泌される。また、お風呂に入ることにより、体が温まりホルモンの分泌が促進される。

【セロトニン】  
しみじみとした情感をもたらすホルモンで、午前6時から9時の間に多く分泌される。また、自然光のあたる場所で、軽く身体を動かすと良い。その他、朝ご飯を食べることにより、体温が上がりホルモンの分泌が促進される。

【ドーパミン】  
やる気を高め好奇心を引き出すホルモンで、1日30分の有酸素運動を行うことによりホルモンの分泌が促進される。この有酸素運動とは、歩くことや走ることだけではなく、掃除等で身体を動かして少し汗ばむくらいの運動でも良い。

【ノルアドレナリン】  
集中力を高めるホルモンで、ドーパミンと同様に少し汗ばむくらいの運動を行うことにより、このホルモンの分泌が促進される。

