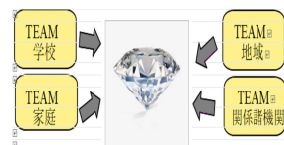




寺島中だより

◆ダイヤモンドの輝きを放つ寺中生

～何でも No.1～



『2年生、スキーに行ってきました！！』

◆2年生、スキー教室へ！！

2年生は1月28日から30日の3日間、移動教室として北志賀竜王スキーパークに行ってきました。

大半が初めてスキーをする生徒でしたが、最終日にはどの生徒もリフトに乗り、ゲレンデを楽しそうに、そして気持ちよさそうに格好良く滑っていたそうです。上達するのが早いんですね！！

また、宿泊行事をとおして、仲間と寝食を共にするという貴重な体験をすることができました。改めて、友達の良さも発見でき、その絆も深まったことと思います。生徒たちが充実した3日間を過ごすことができ、また無事にこの行事が終了できたことに、ほっと一安心しております。

この活動で得た成果を、是非とも今後の学校生活に生かして欲しいと思います。



photo.jp - 3732251

◆月日が経つのは早いもので、ついこの間新しい年を迎えたと思ったら、もう2月です。この時期、学校生活の一日一日は早く過ぎていきます。特に、3年生の皆さんはそう感じる人が多いのではないのでしょうか。寺島中学校卒業、そして高校進学をはじめ、それぞれの進路へという節目の時を迎える時期に、一人一人が自分の目標や将来の夢に向かって、更に大きく逞しく成長することを願っています。

さて、2月3日は節分の日です。節分といえば「豆まき」ですが、「鬼は外、福は内」や「福は内、鬼は外」等と言いながら豆をまくことが多いです。豆を悪い鬼にぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという行事で、平安時代から続いていると言われています。昔話などでの鬼は、頭に角の生えた赤色や青色の大男の場合が多いですが、これは人や社会に害をもたらす恐ろしいものを表しているようです。ですから昔は、地震や雷、病気の流行なども鬼の仕業だと考えられていました。また、冷酷で人情の無い人や、悪いことを考えてしまう人がいるのも、心の中に鬼がいるためだと考えられていました。

節分は、一年の健康や幸運を祈る行事です。大きなかけ声と共に豆をまき、心や体の中の鬼も退治して、健康で、明るく元気な一年になることを願っています。



◆勉強前、脳を働かせる飲み物は・・・

クイズです。

勉強を始めるとき、あるものを飲めば、脳の働きが活発化するそうです。さて、あるものとは何でしょうか？

カフェインの効果で、「コーヒー！」や「緑茶！」と考えた方も多いのではないのでしょうか。人によって、効果が感じられるものは分かれそうです。

ある調査によると、私たちの、身の回りにある「ただの水」にも効果が期待できるそうです。その調査では、「ただの水」により「集中力」や「記憶力」の向上も見られたそうです。脳の80%は水でできていると言われています。脳の働きをよくするために、「水」が効果的であることは当然のことかもしれません。

夏は熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がける人は多くいますが、寒い冬の時期は怠りがちになってしまいます。この時期、「ただの水」の効果を信じて、試してみてもはどうでしょうか・・・