

平成 30 年度 夏期休業明け全校集会 校長講話

皆さん おはようございます。7 月半ば過ぎから 8 月のお盆前後まで、「災害級」と言われるほどの猛暑・酷暑が続きました。最近は少し暑さも収まった感じがしますが、まだまだしばらくの間は残暑厳しいと予想されます。体調管理には十分気を付けて学校生活を送るようにしてください。

本日ですが、急な会議が入ってしまい学校を留守にします。私からは一点皆さんにお願いがあります。

夏休み中、事務室の先生方をお願いをして北校舎 1 階、115～117 番教室の前の廊下を修繕してもらいました。この校舎ですが、皆さんが生まれる 10 数年前の昭和 63 年に改築されました。創立当初の校舎の老朽化に伴い建て直されたわけですが、現校舎は内外に木材をふんだんに使った贅沢な作りとなっています。他の長野県立高校に行ったことのある人はわかると思いますが、多くの高校では、原則鉄筋コンクリートの 3～4 階建て校舎となっていますので、本校のような柔らかな雰囲気はありません。

本校に来られるお客様の多くが、「改築後 30 年とは思えないほどきれいですね」「生徒さんが丁寧に使ってこられたんでしょうね」「木をたくさん使って贅沢ですね」と仰います。そんな本校の校舎ですが、いくら皆さんが丁寧に使っても経年変化には勝てません。特に、廊下や出入り口等に砂が入り表面のニスが剥げてしまった箇所が廊下や教室入口に見受けられるようになりました。その最も傷みが激しかった箇所が北校舎 1 階の廊下でした。

もうきれいに補修された箇所を見た人もいると思いますが、せっかく修繕していただいたわけですので、その廊下を含めて今以上に校舎内外の美化に精を出してもらいたいと願っています。また、ゴミや虫が落ちていたら率先して拾ってください。そういう小さな気遣いが校舎の美観を保ち、美しい校舎での生徒の活動を活発にし、さらには「蘇南人気」につながっていくものと思われます。

以上、夏休み明け全校集会で皆さんにひとつお願いをしました。よろしくお願いします。

<続けて教頭から>

一か月近い夏期休業でしたが、皆さんはどのように過ごしたでしょうか？休み前にもやろうと思ったことを 100%とはいかなくても頑張れた人はその勢いで、どうも「さぼっちゃったなあ」という人は気持ちを切り替えて、今日からの学校生活を送ってください。

夏期休業中ですが、いくつか生徒諸君の活躍を聞いています。まずはバトミントン部のインターハイです。学校対抗は 2 回戦進出、ダブルスは 3 回戦進出、シングルス

も2回戦進出と全国の舞台で思う存分活躍してくれました。次に総文祭の関係です。生徒実行委員として活躍してくれた人達ご苦労様でした。さらに総文祭の中のコマ対決では本校の参加チーム・ものづくり部の諸君が準優勝という快挙を成し遂げてくれました。また、全県から商業科が集い販売をするデパートユニットに参加した皆さんが頑張っている姿は、私も直接見る事ができました。その他にも頑張ったことがありましたら、先生に教えてください。

私は、8月の2・3日に仙台で全国教頭会という研究会があり、それに参加したことが休業中の一番の思い出です。全国の高校のすぐれた実践をお聞きし、蘇南高校に活かせるところは、これから活かして行きたいと思っています。

その中で講演会がありましたが、講師の先生が「学校へ帰って是非高校生に伝えてほしい」ということがありましたので、これから触れます。その先生は、東北大学の医学博士で脳の研究が専門の方です。聞いたことがあるかもしれませんが、私たちの脳は場所によって役割が決まっています。呼吸する、見る、聞くなど、生きるための基本的な役割をする部分は5歳までに発達しあとはゆるやかに発達していくそうです。それに対し前頭前野と呼ばれる、記憶や学習、さらに思考や意思決定など、人間らしく生きるために必要な部分は、中学校・高校時代に一番発達するそうです。今まさにその発達の真最中にある皆さんへ、前頭前野をきちんと発達させるための三項目を伝えます。

一つ目は朝食をしっかりとる。脳の神経細胞はブドウ糖をエネルギーとしています。さらにブドウ糖をエネルギーとして働かせるためには必須アミノ酸などの他の栄養素も必要です。朝食を抜いてしまうと、午前中は頭が働かない、つまり午前中は脳が発達しないということになってしまうそうです。

二つ目は睡眠をきちんととる。生物を勉強した人は聞いたことがあると思いますが、脳に限らず私たちの細胞の中にはミトコンドリアが存在しています。このミトコンドリアは細胞の中の発電所と呼ばれていて、さらに睡眠不足でその働きが落ちるそうです。つまり睡眠不足でも脳が発達しません。ただ受験生は早く寝てしまっているの？という心配がありますよね。できるだけ無駄を省き、集中して勉強して、できるだけ早く寝る、という気持ちが大切です。ちなみに東京大学合格者の75%の人が11:00には寝ていたというデータがあるそうです。

三つ目はスマホをやめなさい。インターネットやラインの使用は脳の発達に悪い。家で一日3時間使用した人の脳をMRIで見るとスカスカである、と先生は言っていました。スマホは脳の発達に悪影響を与えるそうです。ただ皆さんに「今すぐやめなさい」というのは難しいでしょう。ただし減らすことはできるはずです。たくさん使っている人は、家では一日一時間以内にする等の目標を立てて、スマホに使われない、逆にスマホを使いこなす人になってください。

一時間半の講演でしたので、大分端折って話しましたが、どれもやろうと思えばできることです。でも難しいところもあるでしょう。一つでも二つでも取り組んでみてください。