



本校教育目標：【自主】自ら進んで学ぶ生徒 【寛容】明朗で思いやりのある生徒 【挑戦】健康でたくましい生徒
〈重点目標〉自ら考え、判断し、目標に向かって実践する生徒 ～夢の実現～

原町三中だより

令和4年12月2日(金)
 第32号
 発行責任者
 校長 志賀 嘉津美
 電話 22-3802

『心』はどこにある？～脳の働き～

11月28日(月)「高等教育機関との連携事業」を1・2年生対象に実施しました。本事業は市内の公立小中学校が特色や魅力ある分野の創出を目的に、南相馬市教育委員会主導のもとに行われています。今回は、新潟県立看護大学教授の堀江先生にお越しいただき、「脳の働き」について、特別授業を行っていただきました。脳のつくりと働きから始まり、最後は「ゲームのやり過ぎは脳を変化させる」という内容でした。



～特別授業より抜粋～ 『ゲーム依存のメカニズム』

- ① 脳内にドパミンが放出されると、人は「うれしい」と感じます。(堀江先生は、ドパミンを「幸せ物質」と称していました。)
- ② 「頑張っていたことができる」と脳内にドパミンが放出されます。
- ③ ゲームをするとドパミンが大量に放出されます。それが「すごくうれしい！もう一度やりたい！」になります。
- ④ 毎日、長時間その状態が続く(ゲームをやり続ける)と脳の活動が少なくなり、ドパミンが放出されなくなります。
- ⑤ すると人間は、「これをやらないと気持ち悪くなる。ドパミン放出を求めゲームをやり続ける」ようになる。→これがゲーム依存です。

2018年世界保健機関(WHO)は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。「ゲーム障害」を患った人間の脳は、アルコール中毒や薬物中毒と同様の構造になってしまうようです。スマホ等の普及でゲーム依存が深刻化し、健康を害する懸念は強まっています。一度ゲーム依存になってしまうと元に戻すことは困難だそうです。

そうならないためには、「決まった責任ある行動を続けること」が大事だそうです。朝起きる、夜寝る、食事を摂る、宿題をやるなどの日頃の活動を決まった時間に行うことが大切あるということです。最後に「ゲームは時間を決めてやるようにしましょう。勉強や生活など大事なことを優先させるのが大事」と堀江先生からメッセージをいただきました。『心』はどこにある？心臓？体全体？・・・」答えは、もうおわかりですね。

第2回緑化活動 ～冬を越し、春に向かって～ 11月29日(火)

に「第2回緑化活動」を実施しました。今回は冬を越すことでより強い花を咲かせるパンジー、ビオラ、ノースポールの3種類を550株を植えました。生徒会長から「愛」と「誠実」の花言葉を交えたメッセージのあと、生徒会役員が植え方を実演し、生徒の皆さんは、学年ごとに割り当てられた花壇に色やバランスを考えながら、心を込めて丁寧に苗を植え付けていました。厳しい冬の間にしっかりした株に育ち、春には大きくきれいな花を咲かせてほしいと願います。



「検食」をご存知ですか？

「検食」とは、“検査のための食”のことです。「検食」は「学校給食法」という法律にも明記されていて、生徒の皆さんが給食を食べる30分前までに、学校の責任者が「検食」を行い、異物の混入がないか、調理の過程において加熱等が適切に行われているか、食品の異味・異臭等の異常がないか、一食分としての量が適当か、味付け・香り・色彩等が適切かを観察して、食べて検査をするものです。

調理員さんが校長室に運んでくださった給食を、生徒の皆さんより一足先にいただいています。安心安全に細心の注意を払い、毎日おいしい給食をつくっていただいているお二人の調理員の方に心より感謝いたします。

