



身体や手・指を積極的に動かし「脳疲労」を防ごう

2023年（令和5年）癸卯の年も残りわずかとなりました。2学期は、いろいろな行事が目白押しでした。一つ一つの行事に対して、生徒会を中心に自分たちでできることは、アイデアを出し合って盛り上げてくれました。初の試みもたくさんありましたが、皆さんの成長の糧と足跡を残す2学期になったと達成感を感じているのではないのでしょうか。

さて、先日の全校朝会で、校長の幼いころの話をしました。お風呂は水を張って、薪に火を着けて沸かしていたこと。お風呂を沸かすのは子供の役目でした。その薪も週末に山へ取りに行き、家に持って帰り、鉋で割って乾燥させて保管する。初夏は家の周りに植えてあるお茶を摘み、摘んだ茶葉は火で熱しながら揉んで煎る。梅の実がなると木の下にビニールシートを広げ、竿で枝を叩いて実を収穫する。収穫したら紫蘇と塩で漬けて天日に干して梅干をつくる。節句や正月前には、朝早く起きてもち米を蒸し、石臼と杵で餅をつく。ついた餅はのし餅や丸餅にしてしばらく食べられるように保存する。餅つきが一番最後に、さつまいもをふかしたものと餅をつき交ぜて「ねったぼ」をつくる。おいしかったなあ。自分の家でいろいろなものを作っていたので、家族みんなでやる仕事が多かった。次から次へとやることもあり、家族としての役割でもあったので当たり前のことだと思っていました。遊びたくて仕方がなくて、逃げ出しては野山を駆け回っていたなあ。

今、ボタン一つでいろいろなことができる便利な世の中になり、自分の時間もたくさんあるけれど、その時間をうまく使えなくて、問題も起きているように思います。

一つは、手や指先、体を使って自分でものをつくるということが少なくなっていること。もう一つは、コンピュータやタブレット、スマホに向かって、長時間同じ姿勢で同じ作業をしていること。このことから子供も大人も「脳疲労」を起こしている人が増えているそうです。

そこで、この冬休みから次のことを意識して生活してみましょう。手指は「第2の脳」といわれます。カナダの脳神経外科医ペンフィールドの研究によると、次ページの「ホムンクルス（脳の中のこびと）」の図でも分かる通り、脳の「感覚野」「運動野」とも手や指と密接につながっていて

「脳が疲れている人」7つの症状

1. 身体の疲れがとれない。
2. 物事に飽きやすい。
3. ネガティブ思考から抜け出せない。
4. 怒りを制御できない。
5. 物忘れやうっかりミスが多い
6. 文章や会話を理解しづらいときがある。

指令を出しています。ですので、手や指を動かす①手芸・編み物、工作、楽器の演奏や料理などに取り組むと脳が活性化され、よりよく発達するのだそうです。特に、両方の手指を同時に使うピアニストは、左右の脳が発達し大きくなるのだそうです。

また、脳の疲れをとるために、「アクティブレスト（積極的休養）」で②身体を動かしたり趣味を楽しんだりして脳をリフレッシュするとよいそうで、特に③緑豊かな森でのウォーキングはストレス軽減にもつながるといわれています。一方、家で何も考えずぼーっとしたり軽く横たわったりすることを「パッシブレスト（消極的休養）」といい、④呼吸を整えながら瞑想をすることを習慣化すると疲れにくい脳に変わるそうです。一日の時間を考えながら、①から④のことをうまく組み合わせると脳を健全に保ちましょう。

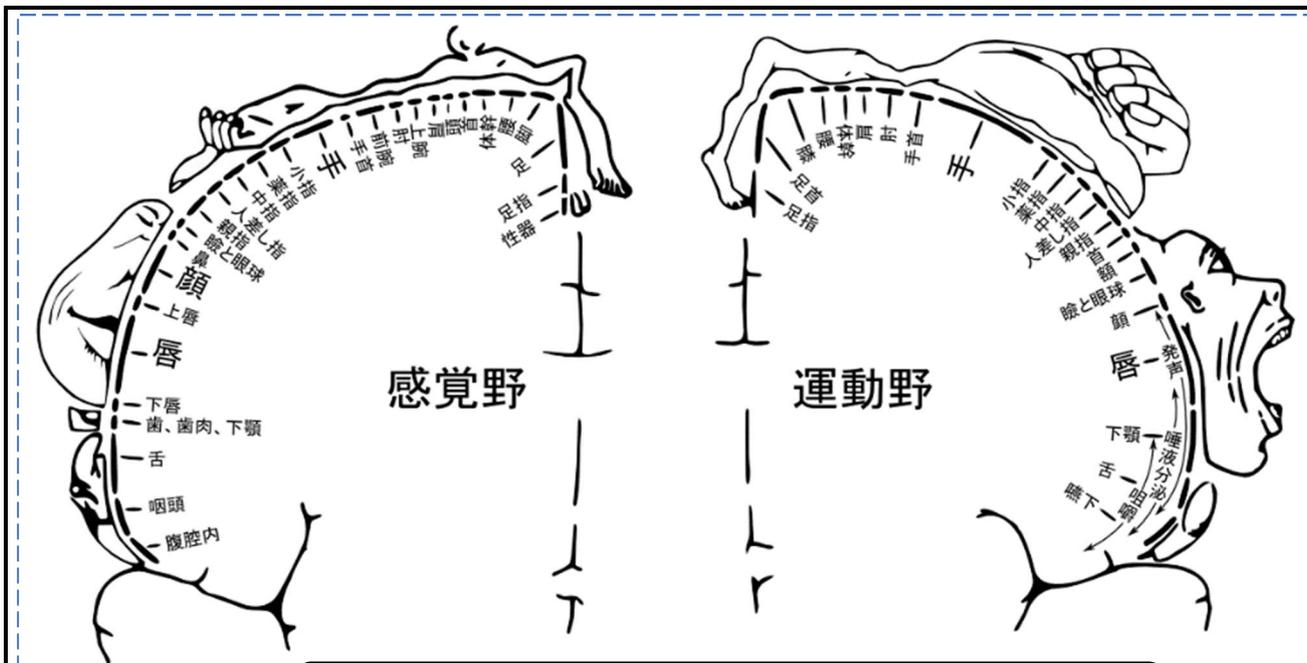


図 ペンフィールドのホムンクルスのマップ
(体の部位に対応する脳の領域の広さを地図にしたもの)

1月の主な行事

「SC来校」はスクールカウンセラーが来校する日です。

曜	行事	日	曜	行事	日	曜	行事
月	(祝)元日 年始休暇	11	木	3年実力テスト(1、2校時) 学校納金日[2年] PTA三役会	21	日	週休日
火	年始休暇	12	金	私立高校入試事前指導(3年、 6校時) 学校納金日[3年]	22	月	私立高校入試(鹿純心、れいめい、 龍桜) 職員研修(授業は5校時まで)
水	年始休暇	13	土	土曜授業	23	火	私立高校入試(修学館、池田、 鹿城西、鳳凰、神村) 市SC来校(終日)
木	仕事始め	14	日	週休日	24	水	私立高校入試(情報)
金		15	月	職員会議(授業は5校時まで) 学校納金日[予備日]	25	木	私立高校入試(果実)
土	週休日	16	火	鹿児島学習定着度調査1日目 (1、2年1、2校時) 市SC来校(終日)	26	金	私立高校入試(鹿児島) 職業講話(1年、5、6校時)
日	週休日	17	水	鹿児島学習定着度調査2日目 (1、2年1~3校時)	27	土	週休日 私立高校入試(樟南)
月	(祝)成人の日	18	木	生徒会学校専門部会(放課後) PTA理事会	28	日	週休日
火	始業式 3学期初め学校生活 オリエンテーション 大掃除	19	金	新入生入学説明会 県SC来校(午後) 英検(放課後)	29	月	私立高校入試発表(鹿純心、 れいめい、龍桜、修学館、池 田、鹿城西、鳳凰、神村、鹿情 報)
水	3年実力テスト(1~3校時) 学校納金日[1年]	20	土	週休日	30	火	私立高校入試発表(鹿実) 市SC来校(終日)
					31	水	私立高校入試発表(鹿児島) 市P連 母親理事会

自分の限界に挑戦し、思いをたすきに託してつなぐ！校内駅伝競走大会

吉野公園を会場にしての2年目の駅伝競走大会。12月にしては暖かい日となりました。男子は1、500m、女子は1、000mの、アップダウンが長く続く過酷なコースを、それぞれ持てる力を十分に出し切って走りました。選手も並走で走った生徒も、学級全員でたすきをつなぐという気持ちで、最後まであきらめずに、歯を食いしばって走り抜ける姿は、まぶしいほど輝いて見えました。また、声のかぎりに応援する姿、走り終えてお互いの健闘をたたえ合う姿など、数々の感動をありがとう。保護者の方々もたくさんのお応援ありがとうございました。

＜学級対抗総合記録＞

3年	第1位	3年4組	記録2時間	5分29秒	(校内2位)
2年	第1位	2年2組	記録2時間	2分10秒	(校内1位)
1年	第1位	1年1組	記録2時間	8分31秒	(校内6位)

＜個人賞＞

3年男子	第1位	3組	武 義知	記録4分56秒
	第2位	5組	藏園 悠真	記録5分04秒
	第3位	2組	中村 咲人	記録5分05秒

2年男子	第1位	1組	中森 楽稀	記録4分50秒	(区間新記録)
	第2位	5組	東 愛琉	記録5分05秒	
	第3位	2組	花田 一桜	記録5分06秒	

1年男子	第1位	3組	大石 啓翔	記録5分17秒
	第2位	4組	櫻井 隼	記録5分22秒
	第3位	2組	濱田 航	記録5分27秒

3年女子	第1位	4組	堀切 琳心	記録4分04秒
	第2位	2組	前川 華澄	記録4分08秒
	第3位	1組	永田りりあ	記録4分12秒

2年女子	第1位	5組	山口華衣里	記録3分22秒	(区間新記録)
	第2位	1組	函師 心結	記録3分41秒	(区間新記録)
	第3位	4組	有木 俐生	記録3分42秒	(区間新記録)

1年女子	第1位	1組	芝崎 琴	記録3分45秒	(区間新記録)
	第2位	1組	諏訪免美月	記録3分54秒	
	第3位	5組	平山 愛優	記録4分09秒	

＜努力賞＞ (朝のランニング活動(11.20~12.8)の延べ参加人数)

3年生	第1位	3年4組	295人
2年生	第1位	2年4組	257人
1年生	第1位	1年2組	174人



**企業のリソース×地域のリソースで地域をよりよく
頭がしびれるほど真剣に考えた「かごたん - Engine 未来探究」の学習
未来探究カップで感動のフィナーレ。「きなこもち」がグランプリ受賞**

2年生が7月から総合的な学習の時間で取り組んできた「かごたん - Engine」12月15日（金）、いよいよ探究してきたことをプレゼンにして発表する日がやってきました。その発表を、これまで一緒に生徒の探究を支えてくれた3社、株式会社フォーエバー、内村建設株式会社、南日本新聞社の方々が聞いて、各社のリソースを使った地域の振興のためのアイデアを審査。各社が1グループずつ、最も素晴らしい発表のアイデアを選ぶ「吉野東未来探究カップ」です。どのグループもゼロからアイデアを生み出すという正解のない学びに必死に取り組んできました。「こんなに頭を使ったことないよ」と生みの苦しみに押しつぶされそうになりながらこの日を迎えました。発表では、この発想に込められた願いも述べられましたが、「たくさんの方がこの施設を訪れて笑顔にあふれた町を作っていきたい」「相手のことを第一に考えて積極的に意見を取り入れ、求められたことに応じて最大限に取り組む努力をこの身で感じることができた」「地域の活性化、人との交流」「吉野と検索したら、鹿児島県の吉野が一番出てくるようにしたい」などなど、この学びに取り組んだ成果が感じられる言葉がたくさん聞けました。企業の方々も、「最初は不安だったが、中学生との学びが楽しかった」「これから鹿児島、日本を支えていく若者たちに頼もしさを感じた」「こんなに自分の会社のことを考えたこともなかった、見つめることができた」などなど、教職員も含め、関わったみんなに深い学びがありました。結果、次の3グループが学校の代表として選ばれました。



アンパンマン

池田瑠那 (2-2) 有馬史竜 (2-3)
山下大地 (2-3) 有木俐生 (2-4)
大田もか (2-4)

担当企業：FOREVER

管理システムサイト作成
× 無人販売・飲食店



きなこもち

久木田遥 (2-2) 小梁川晴愛 (2-2)
川野紘希 (2-3) 鶴本美紅 (2-3)
中森照英 (2-5)

担当企業：内村建設株式会社

構造対応技術
× 火山灰



数学大好きチーム

六反田優音 (2-1) 田中 柊 (2-2)
櫻井 絢 (2-3) 内野海晴 (2-4)

担当企業：南日本新聞社

新聞記事 × 無人販売

そして迎えた12月20日（水）の「かごしま未来探究カップ」。会場の中央公民館は、今年度取り組んで来た帖佐中学校、喜入中学校、郡山中学校、西紫原中学校、吉野東中学校の5校の生徒で埋め尽くされ、すごい熱気に包まれる中、15のグループの発表が行われました。吉野東の3グループも校内のカップよりさらにブラッシュアップされた内容をのびのびと発表しました。結果、「きなこもち」がグランプリを受賞。2月に東京で行われる全国大会への出場権を得ました。おめでとうございます。



表彰・生徒の活躍

- 鹿児島市中学校理科研究記録展
 入選 1年 2組 重岡 樹
 2年 2組 小梁川 晴愛 5組 今村 唯愛

- 地域が育む「かごしまの教育」県民週間ポスター原画・標語募集
 ポスター原画の部 特選 2年 5組 今村 唯愛
 ポスター原画の部 入選 1年 2組 原口 柚乃

- 「家庭の日」絵画・ポスター・標語コンクール
 絵画の部 優良賞 1年 4組 堂園 和夏菜 4組 南波 キナリ
 2年 5組 今村 唯愛
 絵画の部 努力賞 1年 2組 原口 柚乃

- 第66回県児童生徒作文コンクール入選 1年 4組 上村 紗矢

- 第25回南九州市かわなべ青の俳句大会
 入選 3年 1組 松元 夏希 3年 4組 黒坂 璃子

- 第36回海音寺潮五郎記念読書感想文・感想画コンクール
 入選 1年 3組 藤元 雪希
 優秀賞 1年 1組 海江田 真臣

- 令和5年NPO法人鹿児島学校環境衛生学会 薬物乱用防止絵画コンクール
 特選 3年 2組 福元 直希 3組 東 拓海
 2年 2組 小梁川 晴愛

- 第91回全国書画作品展書写の部
 特選 3年 2組 吉満ゆい
 銀賞 1年 4組 中森 愛奈

- 令和5年国土緑化運動ポスター原画コンクール
 優良賞 2年 5組 谷川 歩夢
 優良賞 3年 1組 野口 美佐緒 2組 柿田 あんず

- 第51回JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール
 KYT鹿児島読売テレビ賞 3年2組 芝崎 楽
 銀賞 3年5組 岩崎 友芽愛
 佳作 2年5組 今村 唯愛 3年3組 金丸 陽菜

- 第67回JA共済小・中学生書道コンクール
 条幅の部 銅賞 1年2組 清水 愛央 1年3組 有菌 玲衣
 2年4組 南田 結菜
 半紙の部 佳作 3年2組 馬場 悠颯 1年2組 清水 愛央

- 第50回鹿児島県吹奏楽アンサンブルコンテスト
 トロンボーン三重奏 金賞
 2年2組 五十嵐 優希 1年5組 宮原 詩楽 1年5組 山口 風花

- 第16回南日本ジュニア展 入選
 1年1組 海江田 真臣 1年5組 平山 愛優
 2年5組 谷川 歩夢
 3年1組 北迫 美羽

- 鹿児島県中学校秋季学年別水泳競技大会
 男子中学3年100m背泳ぎ 第1位 1分00秒76 3年1組 有田 悠希
 男子中学3年200m個人メドレー 第3位 2分12秒91 (大会新記録)
 3年1組 有田 悠希
 女子中学3年100m背泳ぎ 第3位 1分17秒67 3年2組 芝崎 楽
 男子中学2年400m自由形 第1位 4分51秒04 2年3組 山下 大地
- 第19回鹿児島市中学校新人剣道大会
 女子個人の部 第2位 2年2組 川畑 仁妃愛
 男子団体 第3位 2年3組 瀧村 愛翔 2年3組 江口 裕真
 2年4組 春山 健斗 2年5組 中森 照英
 1年5組 仮屋 颯人 1年1組 名島 颯志
 1年5組 島元 海晴
- 第55回鹿児島市新人ソフトテニス大会 2年女子の部 第3位 吉野東A
 2組 久木田 遥 4組 内野 海晴 3組 西村 萌依
 2組 山野 心絆 5組 原田 夕風 1組 稲留 小春
 5組 二見 結菜
- 鹿児島市中学校秋季軟式野球大会 第1位
 吉野東中学校野球部
- 県下中学生秋季野球大会 第3位
 吉野東中学校野球部
- 九州サーキットシリーズ2023 -Final-
 C2: エキスハート 第3位 記録 52分11秒2 3年4組 日高 虎太郎
- 第42回鹿児島県中学校ソフトテニス研修大会 2年女子団体 第3位
 2組 久木田 遥 4組 内野 海晴 3組 西村 萌依
 2組 山野 心絆 5組 原田 夕風 1組 稲留 小春
 5組 二見 結菜 4組 上大迫 結衣
- 第25回鹿児島県地区選抜中学校剣道大会
 女子の部 鹿児島市地区 優勝 2年2組 川畑 仁妃愛

