

中学通信「ひかり」

～集中するために、ぼーっとする～

中学 3 年副担任 熊谷 真由

8 月に入ると、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏期課題にクラブ活動と、夏休み中もやることはたくさんあるという人も多いと思います。また、一日中スマホを眺めてしまった、ゲームをしてしまったという日もあるかもしれません。それも休みの過ごし方の一つですが、時には少しの間手を止めて、ぼーっとする時間を取ってみませんか。

勉強したりスマホで SNS を見ているとき、脳は集中モードになっています。しかし、手を止めてぼーっとすると、脳は整理整頓モードに切り替わり、集中モードのときに吸収した情報を脳が整理して記憶にとどめ、ひらめきや想像力が活性化されるそうです。

古代ギリシャの哲学者アリストテレスはぼーっと散歩しながら考えを深め、ノーベル医学・生理学賞を受賞した山中伸弥さんは、お風呂でぼーっとしているときに iPS 細胞開発の重要なアイデアをひらめいたそうです。

普段の集中モードのために、何もせずぼーっとする時間を取ってみませんか。

熱い夏が始まっています！

1 学期期末試験が終わり、夏期講習が 7 月 16 日から始まっています。夏期講習では探究や百人一首大会など、学年ごとに取り組みがあります。また、勉強面だけでなく、部活動でも様々な大会に出場し、日頃の練習を発揮する機会もあります。そして、8 月 1 日から夏休みが始まります。今年の夏も 40℃を超える勢いの暑さが 7 月から、ずっと続いています。熱中症も含め、体調管理には気を付けるようにしましょう。また、8 月 25 日には中 1・中 2 は夏期テスト、中 3 は実力テストもあります。夏期課題など、計画的に自主学習を行いましょう！

7・8 月の行事予定

7 月 31 日(金) 第 1 学期終業式

8 月 11 日(火) 山の日

13 日(木)～15 日(土) 学校閉鎖

18 日(火) 夏期講習(午前中)

19 日(水) 芸術鑑賞(八尾ブリズムホール)

20 日(木)～21 日(金) 夏期講習(午前中)

22 日(土) オープンスクール

24 日(月) 第 2 学期始業式

25 日(火) 中 1・2 夏期テスト、中 3 実力テスト(5 教科)

26 日(水) 午前中授業

27 日(木)～ 1 限～6 限授業、7 限文化祭準備

