

未来への軌跡

～新・24の瞳～

平成 28 年 10 月 1 日発行 NO7

『2016 年もあと三カ月！高校生活はあとどのくらい？やり残したことは…？』

早いもので、2016 年もあと約三カ月となりました。2016 年は様々な出来事がありましたね。メダルラッシュのオリンピックや 40 年続いたこち亀の連載終了、25 年ぶりの広島カープの優勝、はたまたスマップの解散…等々。津島校の皆さんは 2016 年を振り返ってみてどうでしたか？数々の学校行事も「最後の」というフレーズが付き、物寂しさを感じる人も多かったのではないのでしょうか。2016 年のうちにやるべきことをきちんとして、新年を迎えたいものですね。

そして高校生活も残りわずかです。高校生のうちに身に付けなければならないことは分かりますか？身に付いていますか？社会に出ると、人として出来ないことをいちいち指摘されることはずっと少なくなります。人として出来ないことをわざわざ労力をかけて教えてくれる存在は大変希少です。当たり前のことのできない人なんだなという評価を付けられ、相応の待遇を受けるのがほとんどです。あいさつや身の回りのこと、出来て当然のことを当たり前出来る人になりたいものです。今からなら間に合う…はずです。今のうちに自分の言葉遣いや態度、(自立したつもり)生活を振り返ってみて、直すべきところを正して(学校生活のなかで練習してから)社会人になってください。学校の提出物や規則も…期限や約束を守るのは人として当然。言われなから大丈夫ではなく、呆れられているのかも、もしくは自分で気付くのを待っているのかも…。(私も人のことを言えないので、頑張ります。)自分で気付いているなら行動するだけです。社会人になるための準備もよろしくお願い致します。





笑顔のちから



皆さんはどのような時に笑顔がこぼれるでしょうか？笑うことは、体や心にとって様々なメリットがあります。

笑うことのメリット

1.免疫カアップ

体内の免疫系(NK細胞やB細胞)が活性化します。がん予防にも効果的と言われています。

2.アレルギー(アトピー)を改善

アレルギーの原因と言われるIgE抗体が減少します。

3.ストレス解消&プラス思考

笑うことで分泌されるホルモン(ドーパミンやセロトニン等)は、ストレス解消、リラックス、プラス思考等といった効果があります。

4.心臓病予防

強いストレスにあっても、笑顔でいれば心拍数(血圧)の上昇があまり見られず、ストレスからの立ち直りが早くなります。

5.糖尿病・リウマチの治療にも効果あり

炎症や免疫疾患に関与するとされるIL-6が減少します。食後の血糖値上昇が4割程度抑えられます。

6.集団のストレスが緩和される

笑顔は伝染するため、一人の笑顔が集団全体のストレスを軽減させます。

7.出世・成功を呼ぶ

笑顔で魅力を向上させ、好感を抱かせます。

つられた笑いや、作り笑いで
も効果アリです(笑)



このページを作るために
皆さんの笑っている写真を
探していたら、こちらまで
楽しくなりました。

【10月の予定】

- 1日(土) 更衣
- 3日(月) 県下一斉服装指導
- 4日(火) ちょうちん祭り(~6日まで)
- 7日(金) SC来校日
- 10日(月) 体育の日
- 13日(木) 中間考査(~18日まで)
- 19日(水) 学習週間A(理科 ~28日まで)
- 21日(金) SC来校日、自動車学校入校説明会
- 26日(水) 自然体験活動
- 28日(金) 朝学テスト、合同避難訓練
- 31日(月) 津島公開授業週間、教育実習(~11日まで)

