

まけるな35

大久保北中学校 35 回生
学年通信 NO36
2020年11月6日(金)

○トライやる・ウィークについて

- (1)日時：2020年11月11日(水) 8:15 北武館に集合完了
16:00 ごろ 中学校解散
- (2)場所：県立人と自然の博物館 三田市弥生が丘6
- (3)移動手段：貸し切りバス
- (4)服装：**制服(冬服)**…寒い場合は、ウィンドブレーカーを着用してもよい。
- (5)持ち物：
筆記用具・**弁当(捨てない容器)**・水筒・雨具・常備薬(酔い止め等)
ハンカチ・ティッシュ・マスク(予備も含む)・しおり・レジャーシート・ゴミ袋
腕時計…班に一つ。通信機能がついているものは不可
※ゴミは各自で持ち帰る
- (6)その他
・当日の欠席は、7:45~8:00の間に 078-918-5875 (大久保北中)に連絡をしてください。
・活動中に発熱等した場合、同じバスで帰ることが困難なため、**博物館まで保護者の方に迎えに来ていただくこととなります。**しっかりと当日朝の健康チェックと検温を行い、無理はしないようにしてください。

○自主学習ノート 集計

※11月5日まで



☆これからも、どんどん積み上げていきましょう!!
☆学年全体での終了冊数 543冊!

○生徒会選挙に向けて

11月になり、35回生が中心となる次期生徒会に向けての動きが始まりました。

生徒会は生徒全員のための組織です。「みんなのために北中をよくしていこう」という執行部の思いと「協力して北中をよくしていこう」という生徒全員の思いが一つになるための組織です。北中の生徒である以上、無関係ではありません。特に今回は、次の1年間を君たち35回生が中心となり、そのリーダーを選ぶ大切な選挙です。真剣に考え、「北中をどんな学校にしたいか」「そのために誰がリーダーになるのか、なってほしいのか」をしっかりと考えてください。



朝集会で語る34回生
生徒会執行部のみなさん

○効率の良い学習方法 「海馬を鍛えよう」

ウォーキングなどの軽い運動をわずか10分行うだけで、脳の学習・記憶をつかさどる海馬が刺激され、記憶力を高められることが、筑波大学体育系の征矢英昭教授らの研究で明らかになった。「毎日の短時間のウォーキングでも、記憶力や認知能力を改善できる可能性がある」と、研究者は述べている。

海馬は脳のなかでも最も重要な記憶や情報整理をつかさどっている場所で、パソコンであればメモリーと同じ役割を果たします。そのため、海馬をいかに活性化させるかが記憶力アップにつながるのです。海馬は脳の一部です。そのため、脳神経を発達させ、脳の神経そのものを増やすための行動が求められます。

では海馬を鍛えるのはこういったことをすればいいのか？
例えばちょっと速いウォーキングだったりスローペースなジョギングなどを1日10分するだけで海馬に刺激を与えることができるそうです。これを2週間続けければ脳神経が増え、6週間続けければ認知機能が向上することが研究によって明らかになりました。



また、ジョギングの強度を高めることによって、海馬以外の部分が刺激され、認知力以外にも集中力や判断力に効果があるとされています。つまり、日頃からジョギングをする習慣をつけることで、脳を活性化させることができるのです。ただし、あまり激しい運動をするとストレスを感じてしまうリスクがあるので注意が必要です。