志

第２学年通信

文責　齋藤

生徒と教師の合い言葉「気づき、考え、実行する」

第　１８　号　　令和　元年　９月　４日（金）

かわいい動物とふれあいました

９月１日（日）は、学年行事で「那須どうぶつ王国」に行ってきました。有名なマヌルネコやカピバラ、ペンギン等々、普段目にすることのできない動物たちをみて癒やされてきました。お昼には BBQ でお腹を満たし、秋の一日大満足な時間を過ごすことができました。バスを出してしていただいた学年委員長の三ツ巻さんをはじめ、参加していただいた多くの保護者の皆様方に感謝申し上げます。

激走！チーム裏中！

。

９月５日（木）は、全会津駅伝大会が行われました。男女とも総合成績が２２位という結果でした（男子参加校４３校、女子４１校）。中でも女子１区の暁絵さんは区間４位と素晴らしい走りをしてくれました。２年生も安友武君３区１７位、裕樹君６区２４位、奈々さん５区２６位と大健闘でした。今年の３年生の姿を見て、今後は自分たちが後輩をリードしていく自覚と覚悟をもってほしいと願っています。

ペットの癒やし効果

人間は犬や猫を撫でると、オキシトシンやロトニン、フェニルエチルアミンが分泌され、これが気持ちを穏やかにしてくれます。イライラや人に対してキレることも少なくなるとされています。

ストレスを増幅させるのが、「コルチゾール」という抗ストレスホルモンです。このホルモンは、ある程度の分泌であれば問題はないのですが、増えすぎると過度なストレスがかかり、慢性的な疲労や精神的なストレスが出てきます。この分泌を抑制するのが、オキシトシンです。オキシトシンの分泌が増えるとストレスも軽減し、ストレスを誘発するコルチゾールの分泌も抑制されるので、ストレス緩和には欠かせないホルモンです。

動物は癒やされますね

今週の目標

今週の目標　　遠足を楽しもう

		授業計画と主な予定						下校
９／９	月	社	国	技	理	英	総	18:30
		○遠足事前指導						
10	火	国	数	音	道	英	理	18:30
11	水							18:00
		仙台遠足 ＊部活無し						
12	木	国	理	総	総	英	集会	18:30
		○遠足事前指導						
13	金	学	数	家	体	＊	＊	13:55
		○北塩原村教育講演会 ＊清掃 SUT 部活動なし						

仙台遠足行ってきます