



## 光り輝く令和6年にしよう

校長 下中 諭

朝、海星中学校に来たら、生徒玄関から東の方向を見ます。この冬場は、日の出が遅いために、フェンスを越えた辺りに朝日が見えます。天気の良い日は、朝日の下に見える海がキラキラと光を反射して、とてもきれいです。そして、朝日は白く光って見え、光を身体に浴びると「今日も一日、頑張ろう」という気になります。

なぜ、そのような気持ちになるのか調べてみました。朝日を浴びると体内時計がリセットされるそうです。特に夜更かしをするなどのことで、体内時計が狂ってくると自律神経が乱れて、やる気が出なくなります。そうすると「学校に行きたくない」とか「〇〇はしたくない。」などの症状が出てしまう人もいます。そこで、朝日を浴びて、光を目の中に入れることで、自律神経のバランスが整い、勉強や仕事に向かうやる気を起こしてくれるのです。また、朝日を浴びることでセロトニンという脳内伝達物質の一種が分泌されます。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、朝日が目の中の網膜に届くことで活性化し、心と体が安定するそうです。なるほど、朝日を浴びるとやる気が出てくるのは、科学的に立証されているのですね。（曇りでも効果はあるようです。）

元旦に初日の出を拝むことがあります。大晦日に年越しをして、夜更かしをしてしまい、眠い目をこすりながら、初日の出を見たという人もいないかと思えます。元旦の日の出は、甑島では7時20分頃です。元旦に朝日を浴びてみるのも良いかもしれませんね。すると、その一年がより良い一年になりそうな気がします。

そして、令和6年を迎えるにあたり、生徒の皆さんと海星中が朝日のごとく光り輝く年になればいいなあと思っています。一生懸命に取り組んでいる人や活躍をしている人を輝いているという表現をします。また、キラキラしているということもあります。共に光に関連しています。皆さんが令和6年を光り輝かせることは、それぞれが輝かせる何かを、より充実させることだと思います。皆さんは何を光り輝かせますか？そのためには、光り輝かせようと思うものを見つけ、令和6年にどのようにしていこうかと考えねばなりません。何も考えていないと何もない1年になりますよ。

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。この言葉は毛利元就が、一年、一月、一日それぞれの最初のとこそが計画を立てるべきときであると言ったもので、何事も最初が肝心であるという戒めを意味しています。ぜひ元旦に令和6年を輝かせるために、志を立て実行しましょう。

そして、令和6年を朝日のごとく、光り輝く一年にしてほしいです。

## 良いお年を お迎え下さい

## 地域探究活動（吉永酒造見学）



11月24日（金）に、3年生が地域探究活動（吉永酒造見学）を行いました。11月14日に収穫した芋(400kg)の仕込みの様子が見られるとともに、焼酎の醸造の仕組みを丁寧に教えていただき、「魅力ある地域」の産業の様子を学び、充実した時間となりました。卒業記念焼酎の仕上がりが楽しみです。



## 自分でつくるお弁当の日



11月24日（金）は「島立ち」に向けた取組として、「自分でつくるお弁当の日」でした。それぞれが事前に計画を立てたお弁当を作って、持参し昼食を摂りました。

生徒一人一人が趣向を凝らし、それぞれの

選んだコースに沿って作りました。2・3年生は、昨年度も取り組み、慣れた様子でそれぞれのコースで作りました。1年生は初めての経験で、朝早くに起床し、試行錯誤しながら一生懸命作った生徒もいました。

お弁当と言っても、それぞれに個性があります。試行錯誤しながら作った様子が伝わり、生徒同士でお互いのお弁当を見比べている様子も印象的でした。そして、みんな笑顔で完食していました。また、地域の食材の使用や郷土料理に挑戦する生徒もおり、目的を十分に達成することができました。

お弁当を作ることで、家族への感謝の気持ち、島立ちに向けた自立心を育むことができ、良い機会となりました。

保護者の皆様、御協力ありがとうございました。

## 教育講演会

12月1日（金）に「甑ミュージアム 恐竜化石等準備室」職員の三宅さん、山下さんをお招きし、教育講演会を実施しました。「甑島のなりたち（地質・化石）ー甑ミュージアムの2人と話そうー」という演題で御講演いただきました。生徒からの事前アンケートをもとに、甑島の地質と化石について詳しく教えていただきました。住んでいる甑

島でも知らないことも多かったようで、生徒は興味深く聞き入っていました。また、お二人が現在の職業にどのようにして就いたのか、キャリア教育の視点でもお話いただき、充実し



た時間となりました。

この講演会を通して、「魅力ある甑島」について興味を持ち、ふるさとを愛することができる人になってほしいです。

## 男女共同参画講座

人権週間（12/4～10）が始まる、12月4日（月）にオフィスピュ

アワークショップデザイナーの高崎恵さんをお招きし、「男女共同参画講座」を行いました。「自分をもっと好きになるために！！」という演題で、ワークショップを中心に人権について考えました。その中で、自分の考えと他の人との考えの「違い」について深く考えることができました。「違い」は間違いではないということ、「違い」は尊いことであるということを知り、今までの自分のことを認め、自分のことを好きになれたのではないのでしょうか。

これからは、お互いの考えを述べる場合は、「You メッセージ（それ〇〇だよ!）」ではなく、「Iメッセージ（私は〇〇と考えるから〇〇だと思うよ。）」というように「対話」を大切にし、コミュニケーションを図りましょう。講座を通して、多くの気づきがあった貴重な時間となりました。

また、人権週間を通して、多くの人権問題や身近な人権について学びました。学んだことを今後の生活に生かし、一人一人の人権や自分を大切にできる人・海星中になれることを期待しています。



## 校内持久走大会

12月9日（土）に校内持久走大会を実施しました。男子は長浜漁港付近まで行って

折り返しの5km、女子は下甑環境センターまで行って折り返しの3.5kmで競い合いました。各自、目標タイムを設定して、保健体育の授業等で練習に励みました。生徒それぞれが限界に挑戦し、達成感の味あえる行事となりました。道道では、多くの保護者・地域の方々に温かい声援を送っていただきました。また、安全確保のため御協力をいただきました保護者の皆様方に感謝申し上げます。

～大会記録～

### 男子の部(5km)

- ①2年 松永 空太(18分42秒)
- ②2年 中野 伊吹(23分12秒)
- ③1年 山口 柊斗(24分02秒)

### 女子の部(3.5km)

- ①1年 川畑 美桜(15分38秒)
- ②1年 脇 未宙(17分07秒)
- ③3年 毛井満梨奈(17分27秒)



主な行事予定（変更の可能性あります）			
月	日	曜	
1	1	月	元日
	9	火	始業式 いじめのない学校づくりの日 家庭学習・生活リズムチェック週間～15日
	12	金	実力テスト(3年生)①～⑤
	13	土	土曜授業
	16	火	鹿児島学習定着度調査～17日
	18	木	芸術鑑賞会ワークショップ
	19	金	英語検定
	23	火	小6・中1授業交流⑤ 入学説明会
	30	火	芸術鑑賞会