

福岡翔学館だより

2014.10.28 発行

行事予定

10月

30 (木) 佐賀バルーンフェスタ

11月

5・6日 スクーリング

4・7日 校外模試

13日 (木) 第一回レポート締切

※博多駅竹下通りでの水やり活動は、
毎週金曜午前9時から行っています。

体育活動にも換算されます！

ぜひ参加してください♪

毎週金曜早朝の水やり活動に参加してくれている生徒の様子です。水やりだけでなく花壇の植替えなどにも参加してくれ頼もしい姿を見せてくれました。通りの花壇の花も、こまめに手入れしてくれている人々がいる事や、人々の役に立っている実感もできている様子です。



スクーリングのお知らせ！！

単位取得のための大切なスクーリングが行われます。季節の変わり目でもありますので体調管理、スケジュール調整などし、必ず出席するようにして下さい。

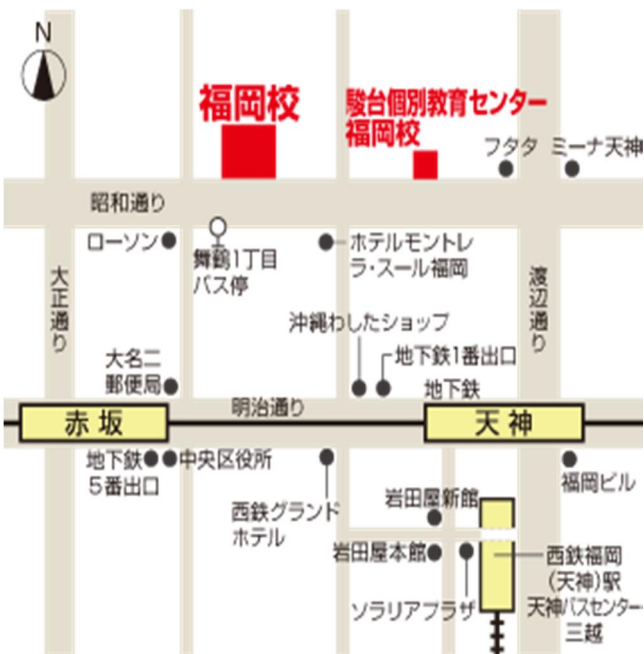
日時：11月5日 (水) 9:00～16:00

11月6日 (木) 9:00～12:20

場所：駿台予備校 福岡校

〒810-0073 福岡県福岡市中央区舞鶴 1-2-5

※詳細はメールにてお知らせします。



〇 くん感想

9/5 途中から日が強まってきて暑かった。人がたくさんいて移動に時間がかかったが、それでも人の役に立っていると実感できたので、次回もがんばりたい。

9/26 人がたくさんいたので移動に時間がかかった。作業はだんだん慣れてきたと思う。寒くなってきたので体調管理に気をつけて次回もがんばろうと思う。

10/2 10月に入り少し肌寒くなってきた。町内会の方々が手伝ってくれたので意外と楽に終わった。土を掘り起こすのに時間がかかった。

10/3 昨日、花の植替えを下げばかりだったので綺麗だった。だんだんと涼しくなってきたので今日は楽にできた。次回も頑張りたい。



【ナジェージュダ】

ロシア語で「希望」という意味だそうです。川原先生が活動しているチェルノブイリ医療支援ネットワークの2015年カレン

ダーを配布いたします。「2009年～2013年まで5年間続けてベラルーシ共和国を訪問しました。現地では28年たっても日本からの援助を求めている方が多数います。少しでも私たちが役に立てればと活動を続けています。」カレンダーはチェルノブイリ原発事故によって、多くの人々は故郷を離れる状況の中、その地に残り汚染された大地でたくましく生活をする人々の写真でつづられています。使っていただければ幸いです。



人生の 1/3 は睡眠の時間だと言われています。起きている活動時間をより充実させるためには、質のよい睡眠が不可欠である。という新聞記事がありました。新聞記事内容すべてを紹介することスペース的に難しいので、現在、入試対策で新聞コラムの要約にも取り組んでいる 3 年生の T さんに 600 字に要約してもらいました。

規則正しい睡眠時間を確保することは毎日の暮らしに充実感を与えます。何気なく過ごしている毎日は有限であり睡眠時間を含む「今」を大事にしてほしいと願っています。 <川原秀之>

ビジネスパーソンにとって最も重要なものが健康。中でも「睡眠」はつい軽視しがちだ。しかし、「睡眠を制する者が人生を制する」と久留米大学医学部長の内村直尚神経精神医学講座主任教授は主張する。

まず、睡眠に大切なのは「睡眠の時間と質」だと内村教授は言う。個人差はあるものの平均睡眠時間が 5 時間を切ると肥満になりやすいと言う。また、9 時間以上寝ると代謝が悪くなり糖尿病や高血圧などの病気になりやすくなってしまおうと言う。

人間の睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、質が高いのは深い眠りのノンレム睡眠。そこまでにどれだけ質の高い睡眠を取るかが重要で、午後 10 時くらいから午前 4 時が睡眠のゴールデンタイム。そこで眠っているためには朝起きる時間を一定にするのがよい。また、ビジネスパーソンにまずお勧めなのが「午睡」だ。短時間の睡眠により午後からの仕事パフォーマンスを高めると同時に夜間の睡眠にも良い。その他、お風呂などもよいとされているが、アルコールは覚せい作用があって逆によくない。

内村教授は日本国内における睡眠教育の重要性を主張する。日本には睡眠不足のビジネスパーソンがたくさんいて、交通事故の原因は飲酒運転より多い。私たちは睡眠を重視して、健康を個人レベルで守っていくことが重要だ。

<要約： T くん>

10 月 福岡市動植物園 校外活動の様子



S くん 感想
 動植物園では様々な種類の動物や植物などを見ました。私の知らない動物や植物などもありとても魅力的でした。新しい発見などがあり今日はよい学習をしました。また機会があれば動植物園に行きたいです。



K さん 感想
 今日は動物園にいきて、久しぶりに象とかきりん、サイとか見て楽しかったです。虎、ライオンも生で見れて良かった。カワウソが泳いでいるところがかわいかった。他にも保育園の子たちにもぎやかで楽しかった◎



福岡翔学館高等学校

☎812-0013 福岡市博多区博多駅東 2 丁目 5-11 コスギビル 5F

TEL 092-433-0451

URL: <http://www.fs-h.jp> E-mail: info@fs-h.jp