

# 一以貫之

(いちいかんし)

「一を以って之を貫く」とも読みます。

孔子の『論語』にある言葉で「一つの思いを 曲げずに貫き通す」という意味です。  
自分がこれと思ったことは、諦めずに最後まで頑張り通しましょう！

敦賀気比高等学校 第1学年  
学年通信 第4号  
発行 令和2年7月31日(金)

## 夏休みに向けて

高校1学年主任 時岡 隆夫

明日から8月となりますが、みなさんは、元気に毎日を過ごしていますか。

例年であれば、夏休みが始まっているわけですが、今年はまだ授業の日が続き、大変な時期が続きますが、1人1人が自覚を持って前向きに学校生活を送ってほしいと思います。

そのために必要なものが目標ではないでしょうか。

まず学習面ですが、三者懇談を行った際にもらった成績表を見返してみましよう。1学期で何を頑張ったのか、そして、これから力を入れなくてはならない教科は何かを確認してください。

力を入れるべき教科がわかったら、今日から努力を始めましょう。特に、成績で40点に満たない点数であった人は、教科担当者の指示に従って、課題に取り組みましよう。

次に生活面です。

1年生全体の印象としては、よく頑張っているように感じます。しかしながら、例年であれば体験してきた宿泊研修や遠足研修といった行事が行えなかったことで、集団の一員としての自覚が足りないと感じる行動が目立つようです。

開放的な雰囲気が漂う夏であり、夏ならではの行事を楽しむ機会もあるでしょう。さらに、休みになれば、とかく生活のリズムも狂いがちになります。「開放的な気分のままノリでやってしまった」などと後悔することがないように、計画をきちんと立て、しっかりと気を引き締めて過ごしてください。

そして、2学期には心身ともに健康な姿を見せてください。



## 8月の行事予定

- 1日(土) 休業日/特進コース・土曜特別授業  
県民スポーツ祭(～8/10)  
部活動の成果を発揮してください!!
- 3日(月) 特別時間割(午前中授業 ～8/6)  
進学コース・英単語コンテスト(放課後)
- 6日(木) 午前中授業
- 7日(金) 第1学期終業式
- 8日(土) 特進コース・夏期集中講座(あいあいプラザ)
- 9日(日) 特進コース・夏期集中講座(あいあいプラザ)
- 13日(木) 学校閉鎖期間(～8/15)
- 16日(日) 特進コース・全統模試
- 17日(月) 第2学期始業式・特別時間割(午前中授業 ～8/24)
- 21日(金) 午前中授業・午後気比校祭準備
- 22日(土) 休業日/特進コース・土曜特別授業
- 24日(月) 午前中授業・午後気比校祭準備
- 25日(火) 気比校祭準備(終日)
- 26日(水) 気比校祭準備(終日)
- 27日(木) 気比校祭(第1日目・文化祭)
- 28日(金) 気比校祭(第2日目・体育祭 荒天の場合は順延します)
- 31日(月) 気比校祭後片付け(1限目)/2限以降は通常授業



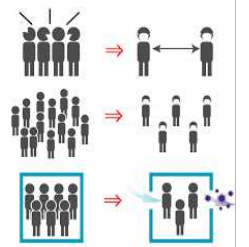
## 8月を健康に乗り切るために

8月と言っても午前中授業があり、普段の夏休みのように羽を伸ばす機会というものも10日間ほどしかありません。そこで、この夏休み期間に、日頃の疲れリフレッシュしたり、気分転換のために好きなことに没頭したりと、今から計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。

その一方で、新型コロナウイルスの感染も心配の種です。

そこで、今回は夏休みの過ごし方と生活のポイントについて考えてみたいと思います。

まずは、**新型コロナウイルスへの対策**という視点から見ていきましょう。これまでも言われているとおり、**1番大事なことは「3密」を避ける**ことです。皆さんは、病気が蔓延しているからと言って、身の回りの状況が劇的に変わったわけではありませんから、つつい元の生活に戻そうとしていませんか。これが一番の落とし穴です。



また、**新型コロナウイルスは飛沫によって感染するわけですから、ツバなどの飛沫が飛ばない状況をつくるという意味で、マスクの着用も重要**でしょう。



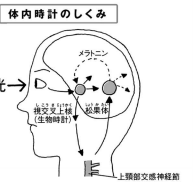
ただし、**気温が高い季節ですから、熱中症の予防にも気をつける必要があります**。たとえば、換気のよい場所で周囲2m以内に他の人がいないという状況、さらに、その場所で運動をしたり作業をするのであれば、積極的にマスクをはずすことも対策の1つでしょう。

また、**マスクをしていると口内の湿度が保たれますので、ノドが渴いたと自覚できない**ことがあり、これによって熱中症になることが考えられます。**自分の指の爪を押すと爪が白くなりますが、2～3秒たってももとの色に戻らないようならば脱水症状が進んでいるサイン**ですから、しっかりと水分補給をしましょう。



次に、**生活リズム**という視点から見ていきましょう。

ここで皆さんに知っておいてほしいことは、地球の1日が24時間であるのに対して、**私たちの体内時計はおおよそ24～25時間で刻まれている**ということです。そして、私たちは、この**地球のリズムと体内時計のズレを、毎日リセットしながら生活している**ということです。



では、このズレを修正するためには、**朝目覚め、目から入ってくる太陽の光を脳の「視交叉上核(しこうさじょうかく)」という部分が感知する必要がある**のです。

もし、朝寝坊をしてズレがリセットされないと、睡眠、体温、ホルモンなど全身のリズムにも影響が及び、さまざまな不調の原因となり、休み明けに次のような症状が現れるのです。

疲れやすい、食欲がない、集中力が続かない、体がダルい、眠れない、日中に眠気がある etc.

このような症状で苦しまないためにも、次の点に気をつけて生活しましょう。

### ① 睡眠のリズムを変えない

もし、朝同じ時間に起きて睡眠不足を感じる場合には、12:00～15:00の間に、15分程度の昼寝をするのがお勧めです。

どうしても朝寝坊したい日は、2時間以内の差にするとリズムが崩れにくい。

### ② 朝食はしっかり食べる

胃腸にある体内時計は、朝食を食べることでリセットされるので、起きてから1時間以内に朝食を食べると、バランスが整いやすくなります。

体内時計の調整役であるセロトニンというホルモンをしっかりと分泌させるためには、原料となるトリプトファンを多く含む食品(卵や大豆製品、乳製品、バナナなど)をメニューに取り入れるとよいでしょう。

### ③ 夕方以降は強い光を浴びない

眠りに導くメラトニンというホルモンは光にとっても敏感です。ゲームやスマホの画面から発せられる青色光(ブルーライト)も、メラトニンの分泌に悪影響を与えますので、就寝1時間前からはなるべく見ないようにしましょう。