



夏を制する…!

生物担当 上坂 旺子

梅雨が明けていよいよ夏本番!海水浴や BBQ、夏祭りや花火大会などなど...楽しい計画を立てていることと思います。私は鹿児島県で本場のしろくまを食べようと目論んでいます。

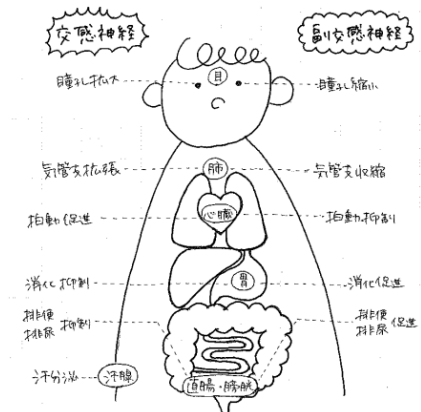
しかし、夏のイベントを目一杯楽しむためには気をつけなければいけないことがあります。それは夏バテです。体がだるい、食欲がない、眠れないなど夏バテの症状は様々ですが、原因は主に"自律神経の乱れ"です。自律神経については先日生物の授業でも話をしましたが、覚えていますか?それではおさらいです!

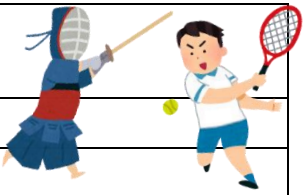
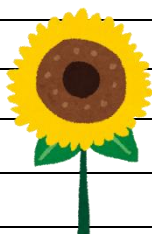
心臓の拍動や呼吸、内臓の働きをコントロールし、生命活動を維持するための神経を自律神経といいます。体を活発な状態にする交感神経と安静状態にする副交感神経があり、どちらかが優位に働きバランスをとることで身体機能を整えています。本来、昼間に交感神経が優位になり、夜は副交感神経が優位に切り替わります。また、自律神経は気温の変化に応じて血流や発汗を調節して体温を一定に保つ働きも担っています。

ではなぜ夏は自律神経が乱れやすいのでしょうか?夏は高温多湿の環境に体を適応させるだけでも大変なのに、屋外が高温になるとともに屋内ではエアコンを稼働させるため激しい気温差が発生します。そうすると、1日の中で何度もこの気温差に体

内環境を適応させなければならず、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかなくなり、自律神経が疲弊してしまうのです。その結果、自律神経が支配している臓器でも不調が発生し、食欲不振や睡眠障害など様々な症状が起こってしまいます。

それでは夏バテ予防のために自律神経を整える方法を紹介....しようと思いましたが、これは私からの夏休みの課題としたいと思います!調べればいろんな方法が紹介されていますが、何が合うかは人それぞれです。自律神経を制するものは夏を制する!自分にアンテナを向けて自分に合った整え方を実践してみてくださいね。夏休み明け、また元気な姿で会いましょう!



日	曜	8月の予定		
1	木	大受】夏期講習Ⅱターム	高認】第1回高認試験	
2	金	↓	↓	
3	土	高校】保護者茶話会/オープンスクール	全国定通大会（ソフトテニス・剣道）	
4	日		※甲斐先生・加藤先生不在	
5	月	大受】夏期講習Ⅲターム		
6	火		↓	
7	水			
8	木			
9	金	↓		
10	土	全体】学校閉館（～18日）		
11	日		祝日】「山の日」	
12	月		振替休日	
13	火			
14	水			
15	木			
16	金			
17	土			
18	日	↓		
19	月	大受】夏期講習Ⅳターム		
20	火			
21	水			
22	木			
23	金	↓	高校】登校日 1・2年】レポート提出締切	
24	土		八代校】オープンスクール	
25	日			
26	月	1・2年】二者面談		
27	火			
28	水			
29	木			
30	金	↓		
31	土			

＜大学受験科＞

夏休み中は、夏期講習だけでなく自習等にもしっかり励み、受験に向けてしっかり力を付けてください。

先生方も高校の授業がない影響で比較的空き時間があります。わからないことなどはどんどん質問し、自分のために先生を目いっぱい利用しましょう。

夏期講習は全4タームあり、それぞれ時間割が違いますので、確認して受けるようにしてください。

＜高等学院＞

待ちに待った夏休みです。志成館は夏休み中も開いてます（10～18日は閉館）ので、どんどん遊びに来てください。甲斐先生によるクッキングも行う予定ですから、お腹を空かせてきてください！

※夏休み中の開校時間は9：00～17：00です。17：00には施錠しますので、それまでに下校するようにしてください（面談等がある場合は例外となりますので、ご安心ください）。

カウンセリングのお部屋

こんにちは。八代校・人吉キャンパス担任で、心理カウンセラーの森下です。

7月で、我が息子が11歳になりました。11歳といえば、私が不登校になった時期です。11歳なんてまだ小学生だからお気楽だね！と思われがちですが、私は自分の性格や体調、友人との人間関係、学校環境のことなど、子どもの社会生活の中で感じていることを、色々と思い巡らせていました。…今思うと、大人が社会生活で悩むようなことで悩んでいたのも、小さい体で大きな悩みを解決しようと頑張っていたのだなと。当時の自分を抱きしめてあげたくなりました。

当時はまだ、保健室登校やスクールカウンセラーの配置といった環境整備がされていなかったため、私の話を否定せず最後まで聴いてくれる存在はなかなか見つかりませんでした。

アドバイスがなくても、否定せずに最後まで聴いてもらえるだけで、悩んでぐちゃぐちゃになった頭の中を整理することにもつながるし、言語化することで自分の状態を客観的に観察することもできるし、だいが肩の力が抜けてくるんですね。

皆さん、学校にも慣れてきて色んな悩みが出てくる頃だと思います。生徒だけでなく保護者の方も、気兼ねなくお話にいられてください。

数年前の卒業生で「カウンセリングを受けた帰り道、「あれ？何か学校に忘れ物したっけ？」と思うくらい心が軽かった。」と言ってくれた生徒がいました。思い出ただけで泣きそうになってきました。励みになっています。ありがとうございます。

高杉のコレさえあれば！



【東京油組総本店 熊本組】

下通りココサの隣にある道（城見町通り）にあるお店。営業時間は11～15時。

同料金で麺の普通盛り（180グラム）、大盛り（240グラム）、ダブル盛り（320グラム）が選べる神仕様で、ヘルシーな油そばを売りにしています。オプション料金でトッピングの種類と組み合わせを選ぶことができます。

麺は中太麺を使用しており、もちもちとした触感。トッピングはメンマ、チャーシュー、ねぎ、海苔とシンプル。温かいうちに器の底にたまっている特性のたれと油を混ぜながら食べます。お好みでお酢とラー油を回しかけて食べるとまったりした味になります（個人的には初めはそのまま食べ進め、途中で味変をしたくなったらかけて食べる感じ）。

油と書いてあるので重そうな印象を受けますが、あっさりしていて何杯でも食べられます。私はここを知ったおかげで油そばが大好きになり毎月必ず食べています。私が行列の中にいるところを見かけてもそっとしておいてください。



沖住流 下位文化論

あ、どうも沖住です。先日大学時代の同級生との間で交わされた話をひとつ。

同級生には1歳になる娘さんがおり、同級生が言うには、その子の寝かしつけに掛かる時間が、旦那さんと同級生では全然違うとの事なのです。同級生の場合は30分掛かることはないのですが、旦那さんが行くと1時間でも寝ないことがざらである。

何が違うのだろうと旦那さんの寝かしつけの様子を観察すると、ほぼほぼスマホを片手に寝かしつけをしている。そして、この「スマホを片手に」の影響について話していると、話は大学時代の社会学概論の授業課題であった『現代「子ども暴力論」』の著者芹沢俊介氏に至ります。

氏曰く、添い寝という子どもの欲求表出は、不安や恐怖から起こり、それらが払拭される・安心すると子どもは眠ることができる。親自身に、子どもを早く寝かせて解放されたい、自分の時間を持ちたいという気持ちがあるほど、子どもは安心して眠れない。安心する経験、言い換えると受け止めてもらう経験により子どもは自分自身を受けとめられるようになり、やがて一人で眠れるようになる、とのこと。つまり、寝かしつけ時にすべきことは横で寝ることで、軽く触れてあげることで、眠らせることでなく、子どもを安心させることです。この捉え違いが「スマホを片手に」に表れているということです。

私は皆さんとの会話中、「スマホを片手に」状態なことが多々あります。まあ、その…ごめんなさい。

GO/GO/ イベント&ボランティア！

【味噌天神清掃】

8月9日（金）9：00～
志成館1F 集合

【マンガ分類・整理事業】

8月18日（日） 9：00～
場所：木工団地 （株）芝興産

（注）担当の甲斐先生は諸事情のため、この回は引率ができません。参加希望する方は会場まで直接お越しください。

【イベント：PCを解体してみよう！】

8月1日（木） 14：00～
1年生教室 集合

【夏休みクッキング】

7月29日（月）、30日（火）
8月27日（火）、28日（水）、29日（木）
とりあえずは、以上の日程で行います。手が空いていれば、もう少し追加します。献立は未定です。

ボランティア・イベント担当 甲斐
TEL 080-9410-9017

志成館・ぐるぐるログ

令和6年度 第5回目のぐるぐるログでは、7月19日（金）終業式後に行われた『合同ボウリング大会』の写真を抜粋いたします。年を追うごとに参加者が増え、今年は40人超の参加がありました。それでは、レッツぐるぐるウォッチっち！



志成館

日本航空高校【熊本キャンパス】

志成館高等学院

志成館【高認受験科】

志成館【大学受験科】



Where there is a will, there is a way!

志あるところ道あり!



〒862-0973 熊本市中央区大江本町7番3号 (味噌天神バス停徒歩0分/味噌天神となり)

TEL 096-366-1008 FAX 096-371-3871 ホームページ URL: <https://www.siseikan.net>