

SHISEIKAN!

8月号

生物学で暑さに勝つ！

生物・化学担当 上坂旺子

今年の夏も、やっぱり暑いですね…私、昔から暑さが苦手です。夏になると「今年こそ暑さに強くなりたい!」と思うのですが、毎年更新してくる最高気温に負け、結局エアコンのありがたさを誰よりも実感しています。(教室のエアコンの温度をちょいっと下げている犯人は私です…)急な暑さで体がついていかず、夏バテ気味になっている人もいるかもしれませんね。

そんな夏に特に気を付けたいのが熱中症です。実は熱中症、暑いからなるのではなく、生物が持つ体温調節のしくみが限界を迎えたときに起こります。

私たちの体は、気温が高くても体温を約37℃に保とうとします。このはたらきは、生物が体内環境を一定に保とうとする恒常性(ホメオスタシス)の1つです。

暑くなると、脳の視床下部が『体を冷やせ!』という指令を出します。すると汗腺から汗が分泌され、汗が蒸発するときに体の熱が奪われます。また、皮膚の血管を広げて血液を体の表面に流し、熱を外へ逃がすはたらきも行われます。

しかし、気温が体温に近いほど高かったり、湿度が高く汗が蒸発しにくかったりすると、このしくみは十分にはたらきません。

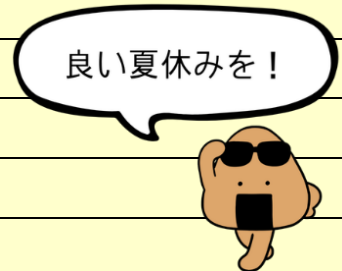
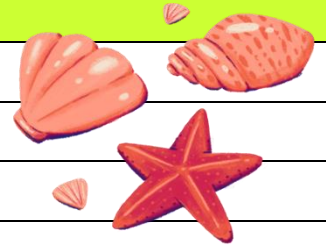
さらに、水分が不足すると汗をかくこと自体が難しくなり、体内に熱がたまってしまいます。これが熱中症です。

熱中症を防ぐためには、喉が渇く前にこまめに水分を補給することが大切です。これはみなさんよく知っていると思います。しかし、重要なのは水分と一緒に塩分も補給することです。水だけを大量に飲むと体液の濃度が薄まり、脳が『これ以上薄めないように!』と指令を出し、のどの渇きをとります。そして体液の濃度を元に戻すために水分を尿として排出してしまうのです。(これも恒常性の1つです!)つまり、水分補給したつもりが、脱水症状を進行させてしまうことになるのです。夏場は特に、水分と塩分をバランスよく補うことが、体調管理のカギになります。

私たちの体は、とても優秀です。でも、どんなに優秀なしくみにも限界があります。自分の体からのサインを見逃さず、恒常性を守る行動を意識して暑い夏を乗り切っていきましょう!今年こそ高杉先生が熱中症にならないよう願いをこめて…



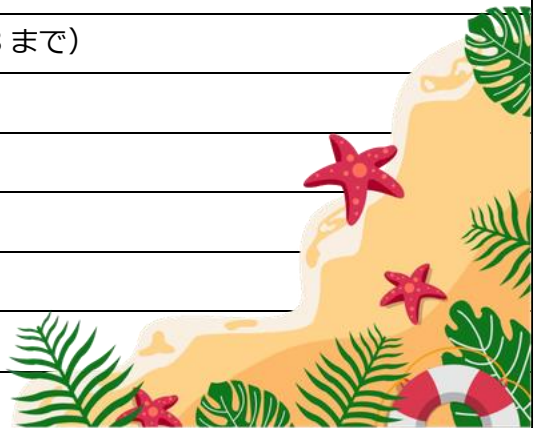
日	曜	8月の予定
1	土	【熊本校】保護者茶話会/OS
2	日	
3	月	【全体】閉館（職員研修のため）
4	火	②【予備校】大受夏期講習③（8/7まで）
5	水	
6	木	
7	金	② ↓
8	土	
9	日	
10	月	【全体】味噌天神清掃ボランティア 【予備校】共通テスト説明会
11	火	【全体】学校夏期閉館（8/16まで）
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	【1・2年】レポートオンライン提出〆切
18	火	②
19	水	
20	木	
21	金	②【高校】夏休み登校日
22	土	【八代校】保護者茶話会/OS
23	日	
24	月	【全体】くまさんメディクス（企業見学）
25	火	②【予備校】大受夏期講習④（8/28まで）
26	水	
27	木	
28	金	② ↓
29	土	
30	日	
31	月	



●登校日企画「歯科衛生士の話を聞こう」
▷ 10:00 ~ 11:00

●英検 検定料支払説明会
▷ 11:00 ~ 11:30

●修学旅行参加者向け 説明会
▷ 13:00 ~ 14:00



文字で読む職員室

カウンセリングのお部屋

こんにちは。森下です。

私には中学1年生の息子がいます。彼は学校から帰宅すると、クラスのことや部活のこと（ほぼ愚痴もしくは馬鹿話）を教えてください。私自身はほとんど中学校には通っていないので、初めて知る情報も多く、新鮮な気持ちで楽しんでいます。

私自身が中1の時は、摂食障害になり、熊大病院に入院していました。2ヶ月半入院ののち、転校、入退院、自傷行為を繰り返して、本当に生きることが辛かった1年でした。でも、いい先生や友人に出会うことができて、生きていく上で大切なことを沢山学びました。当時はどん底にいたので、そんなふうには到底思えませんでした。

そして当時、母親もしんどかっただろうな、と思います。私は今日も、当たり前のように息子が学校から帰って来て、彼の口からその日の愚痴を聴くことができます。でも当時、私の母は、自分の娘が学校に行く姿も、帰ってくる姿すらも見ることはできませんでした。

母は、孫である私の息子によく中学校での出来事などを詳しく尋ねています。学校行事も観に来てくれます。これが親孝行になっているといいな、と思う今日この頃です。

きたのりんのにつきちょう

本日もお疲れさまでした。きたのです。

突然ですが、みなさんは占いを受けたことはありますか？私は先日、手相占いをしてきました。15分で2000円…。安いのか高いのかわかりません…。

健康運、恋愛運、今後の運勢等々、いろいろなことが聞けましたが、一番印象に残っているのは金運のお話です。私は、金運に関する手相の線がほとんどない、と言われました。貯金上手とか、お金が入ってくるとか、なにかいいこと聞きたかったなあ…。ただ、占いの先生いわく、「お金に強い執着がない人は、お金がたまらなくてもいいです。生活ができて、ご飯が食べ

られて、たまに少し贅沢をして…。十分幸せになります。お金が入ることは災いを呼ぶこともあるので…。」とのこと。

なるほど…、そんな考えもあるのか…。濱口先生がよく言われる、「長所と短所は表裏一体」と、なにか近いものを感じた一日でした^^

本本の 古今異義語

今と昔では意味がこんなに違う！

古文を勉強している時に、現代語と同じなのに、あれ？と思う単語に出会うことがあります。「言葉は生き物だ」と言われるように、時代や場所によって変わっていくものです。その変化の大きいものを、入試問題では要求されるようです。

その⑥

「けしきく気色」＜名詞＞

今は…

「景色、風景」「気色＝漢字の場合、気色（きしょく）が悪い」

昔は…

「（人の）表情、様子」「（自然などの）様子、趣」
所得たるけしきにて…（得意げな態度で…）

受験生に向けて…

特に、感情が顔や態度に見える場面で使われています。ただ、人間の感情が、強調される場合は、ややマイナスに動いている感じが多い気がします。「気色だつ」「気色ばむ」などは、「何かを積極的にアピールする」だったり、「気どっている」だったり。古来、控えめをよしとする文化だったことからでしょうか。

【味噌天神清掃】

8月10日（月） 9:00

志成館 1F 集合

（参加をするとボランティア証明書が発行されます。進学のために必要な生徒は通年で参加をしましょう。）

Go!Go!
ボランティア
&
イベント

ぐるぐるロケ

令和8年度5回目の今回はボウリング大会の様子をお見せします。それでは、レッツぐるぐるウォッチっ！



今年もボウリング大会が開催されました！これを楽しみにしていた人もたくさんいたのではないのでしょうか。生徒会の皆さんにとっては、新生徒会が発足して初めてのイベント運営でした。お疲れさまでした★
長い夏休みが始まりましたが、病気や事故には十分気を付けてください！
登校日に会いましょう◎◎



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>