

📄 結果も、プロセスも

中間考査、お疲れさまでした！今回の考査は、居残って学習したり補習を受けたりと、今まで以上に努力している人が多かった印象があります。さすが、3年生！ただ、返却されたテストを見て「やった！」と思った人もいれば、そうでない人もいるかもしれません。大切なのは点数そのものよりも「誘惑に打ち勝ってどれだけ努力できたか」です。見たいYouTube、やりたいゲーム、誰かと遊びに行きたい気持ちを我慢して勉強に取り組んだその経験こそが、何よりも大切です。今回は頑張れたな、と思える経験を重ねていきましょう！

☹️ モンエナ、レッドフル、大丈夫か？

カフェインの摂りすぎによる「カフェイン中毒」が若い世代で問題になっています。最近の若者にとっては、カフェイン含有量の多い飲み物の代表格がエナジードリンクでしょう。カフェインは過剰に摂取すると頭痛やめまい、さらには依存症のような症状を引き起こすこともあります。

私自身、大学で卒論に追われているときに多用しましたが、友人たちとはエナジードリンクを飲むことを“元気の前借り”と表現し合っていました。健康のためには元気の前借りなんてせずに、食事や睡眠、運動といった生活リズムを整えることが何より大切です。

🏠 「丁寧な暮らしをする餓鬼」

最近、姫路市外に引っ越しました。新居では庭の草木に水をやったり、家の周りを掃除したりと、これまでにない暮らしの“手間”が生まれました。しかし、その手間の時間が意外にも心地よく感じています。ふと、『丁寧な暮らしをする餓鬼』という漫画を思い出しました。登場人物の丁寧な暮らしぶりに癒される作品なのですが、毎日を慌ただしく暮らす私たち現代人にとって、こうした手間と向き合う時間が心を整えてくれる鍵なのかもしれません。

夏頃に私が「水やり嫌い、暑過ぎ」などと言っていたら、この記事を読み直せと言ってください。

🐸 季節のアンテナ

二十四節気は日常でもよく耳にしますね。夏至・冬至などは馴染みある言葉です。一方、「七十二候（しちじゅうにこう）」は聞いたことがない人も多いのでは？二十四節気をさらに3つに分けた季節の呼び名で、例えば5月前半の「立夏」の節気は、「蛙始鳴（かわずはじめてなく）」⇒「蚯蚓出（みみずいづる）」⇒「竹笋生（たけのこしょうず）」の順に季節が進みます。昔の人は「毎年この時期にカエルが鳴き始めるなあ」と季節を敏感に感じ取っていたのでしょう。私はこの七十二候を初めて知ったとき、昔の人の季節を感じ取る力の鋭さに感動しました。日々の自然の変化に気づける感性を磨いていきたいものですね。

せっかくなのでこの時期の二十四節気と七十二候紹介します。

5/21～6/4 小満(しょうまん)：万物がすくすくと生長し、天地に満ち始める頃。

5/21～25

蚕起食桑（かいこおきてくわをはむ）

蚕が桑を食べ始める

5/26～30

紅花栄（べにばなさかう）

紅花が盛んに咲く

5/31～6/4

麦秋至（むぎのときいたる）

麦が熟し麦秋となる

学校生活の一部を紹介



英検対策、毎日コツコツ



放課後のテスト勉強、非常に集中しています！

