



杵岐高便り

第207号

発行責任者
濱野 正義



携帯
サイトへ

長崎県立杵岐高等学校
[TEL] 0920-47-0081

長崎県杵岐市郷ノ浦町片原88
[HP] <http://www2.news.ed.jp/section/iki-h/>

巻頭言



人生笑ったもん勝ち

~Laughter is the best medicine. 笑門来福~

教頭 田中 清



校長室のドアに掲げられている絵は、新型コロナウイルスの感染が拡大し始めた令和2年に制作されました。マスク越しにもそれとわかる朗らかな表情をした杵岐高生がいます。「笑うと免疫機能が上がる」、免疫細胞の一つであるNK(ナチュラルキラー)細胞は、大笑いをした時に活性化するという実験結果があります。……前向きな心で「笑おう。」

笑うことが身体に良いことは以前から言われていました。紀元前の中国の医学書にも「笑い」が健康にいいことが書かれてあり、古代ギリシャでも、喜劇を見ることが病気の治療法とみなされていました。「笑い」と「健康」を科学的に見るために、様々な角度から分析した結果を載せた共栄書房、船瀬俊介著『笑いの免疫学』を引用します。

- ①2019年山形大学の実験、研究対象者は17,152人。「ほぼ毎日笑う人」と「月一回しか笑わない人」を比較対照した。「ほとんど笑わない人」は「よく笑う人」に比べて死亡率が2倍高かった。笑う人はくすくす笑いでも寿命を2倍に延ばした。
- ②「笑い」はアトピー性皮膚炎にも効く。流れ作業の近代工場を皮肉ったチャップリンの傑作『モダンタイムズ』を見せて湿疹の変化を観察した実験。用いたのは「プリックテスト」26人の患者さんの腕の表面に「湿疹」を付けておき、その大きさを映画の前後で測定。さて、「笑い」の効果は? 全員「湿疹」の大きさが小さくなった。笑っただけでアトピー性皮膚炎の腫れが引いた。
- ③「記憶力」は10分の笑いで劇的に向上するのか。七桁数字を三秒間見て覚える「記憶力テスト」まず5人の最初の平均正解率は67%。ここで若手芸人登場。コントや掛け合いで10分間の大笑い。結果、正解率は85%。なぜか? はっはっはと笑って区切って吐くと横隔膜がより高く上がり、短い時間でスムーズに息をたくさん吐く。そうすることで「脳内血流量」が増大し、脳活動が活発になる。そして記憶力向上。

次の映画も紹介されていました。世界中が泣いて笑った映画『パッチ・アダムズ』の主人公は、「絆創膏(パッチ)で傷を治す」という愛称でパッチ・アダムズと慕われ、「笑いの医療」を実践した実在の人物。人生の絶望の淵に立たされながら、病に沈む患者たちを笑わせ、微笑ませることで、患者も自らの人生をも救った医者。

一昨年83歳で亡くなった私の父は、私が高校生のころ、「自分が大切にしている言葉は、『努力と忍耐だ。』」と言っていました。戦中・戦後と厳しい時代を必死に生きてきた父らしい言葉です。その教えが私の人生観に与えた影響は大きいのですが、私の現在の座右の銘は、「人生笑ったもん勝ち」です。人生を豊かに生きていく上で最も大事なことで、それは財力や権力よりも笑顔。お金があっても毎日しかめっ面じゃあ楽しくない。

笑おう! 空や海が澄んでいる。猫が可愛い。道端の花が綺麗。ラッキー、青信号。あ、虹。あの芸人は最高。さあ、ご飯。いいプレイができた。小テストで合格した。今日も君がいる。



第 3 学 年 よ り

1月14、15日の2日間にわたり、本校で共通テストが実施されました。1日目に文系、2日目に理系科目の長時間受験でしたが、大きなトラブル等もなく、生徒の皆さんが無事に受験できたことにまず安堵しています。結果についてそれぞれ考える部分があると思いますが、生徒の皆さんには今後、これを活かして何ができるか、前向きに捉えてほしいです。個別試験まで残された時間はあとわずかです。75回生受験生の皆さん最善を尽くしましょう。

時間割が特別編制になり、スキルアップテスト受験者の皆さんは様々な活動をしています。1月23日からの週は百人一首大会、総探発表会等イベントが企画されました。高校時代の仲間との日々を大切にしてほしいと思います。

保護者等の皆様、日頃のご支援に感謝申し上げます。先日卒業式への案内文書を配布いたしました。このところ冷え込みが一層厳しくなっておりますが、残り僅かな日々を健全に過ごせよう、引き続きご支援宜しく願っています。



↑白熱した百人一首大会の様子

第 2 学 年 よ り

令和5年がスタートしました。2年生3学期は3年生0学期と考えています。先日、3年生が共通テストを受験しました。つまり、次の受験生は2年生である76回生です。残り3ヶ月をしっかりと締めくくり、進路実現の3年生に向けて、76回生全員で頑張っていきます。3

学期が始まってから、壱岐高テストを受け、先週末は1月進研実力テストを行いました。2月には初のマーク模試を受験します。確実に受験生としての一歩を踏み出しています。さらに、来年度文Ⅱコースを希望している生徒を対象に、現3年生からの講話の時間を設け、今すべきことを話してもらいました。文Ⅱコースでは進路希望先で出願日程や入試方法も変わります。それぞれが自覚をもって準備をしていく必要があります。

保護者等の皆様、今年も学年団一同、お子様の成長のご支援をさせていただきますので、よろしく願いたします。

第 1 学 年 よ り

昨年最後の学年集会では、「クリスマス会」と題して各クラスからの発表を行いました。12月に入ってから各クラスで企画・計画し、練習・準備に取り組んでくれました。当日は雪が降り、非常に寒かったため、急遽予定を変更し、各教室からの配信にしたのですが、どのクラスもうまく対応してくれ、Teamsでの参加型クイズ、クラス代表によるイントロクイズ、ダンス、プレゼンなど、工夫を凝らし、それぞれのカラーがよく出た素晴らしい発表会になり、皆が笑って2022年を締めくくることができました。

いよいよ2023年の幕開けです。3学期は2年生への準備期間として、もう一度初心に立ち返ることを確認しました。最初の学年集会では各部活動から決意表明をしてもらいました。学習に部活動に躍動する一年になるよう支援していきます。保護者の皆様、今年もどうぞよろしく願いたします。

～ Shane's column ～



Happy New Year! This column will come out in February, so it's a little late to say that! Sorry! During this winter vacation, I went to Kyoto, Osaka, Hyogo, and Tokushima. I was able to go to the Byodoin Temple in Uji, Kyoto. It is the temple on the ten yen coin. American coins also have many historic buildings on them, but I have never been to one. Also, in Tokushima I went to Otsuka Art Museum. There is a full replica, a copy, of the Sistine Chapel. It is very impressive to see, but now I want to see the real one in Rome!!



壱岐高Topics!

文化部、 ウィズコロナで意欲的に活動中!



12、1月は、校外の施設で文化部の発表会が立て続けに行われました。大きな舞台を経験することで、生徒たちはさらに頼もしく成長することができました。

文化部発表会 (壱岐の島ホールにて)



↑吹奏楽部によるクリスマスコンサートの様子。
壱岐商業高校とのコラボ演奏もありました。

壱岐高・壱岐商合同 高校生による文化芸術祭 壱州祭 (一支国博物館テーマ展示室にて)



↑立派な設備により、生徒の作品はより魅力的に。

←エントランスに展示されている絵画。
『野ばらのエチュード』
(3年5組 岩永時和)



2月行事予定

①1年 ②2年 ③3年

★学校開放

1	水	AT前期入試(生徒自宅学習) 自宅学習期間③一部(~24)	
2	木		SC
3	金		SSW
4	土	任意自学会③(終日) 駿台ハイレベル① 進研マーク② 公務員模試②	★
5	日	進研マーク②	
6	月	考查時間割発表①② 考查前部活動休止(~15)	
7	火		
8	水	登校日③	
9	木		SC
10	金		SSW
11	土	【建国記念の日】 ★③・任意自学会 ③(PM) 学校開放①②★	★
12	日		
13	月	学年末考查①②	
14	火	学年末考查①②	
15	水	学年末考查①② 登校日③	
16	木	学年末考查①②	
17	金	考查レビュー日①②	SC SSW
18	土	★③・任意自学会③(PM)	★
19	日	第3回英検二次(校外の会場)	
20	月		
21	火	総探全体発表① 市長等表敬訪問(コース③)	
22	水	特編Ⅱ期終了 登校日③	
23	木	【天皇誕生日】	
24	金	(自宅学習③)	SSW
25	土	国公立大前期試験	
26	日	国公立大前期試験	
27	月	卒業式設営 特編Ⅲ期開始	
28	火	卒業式予行 第3回コース交流会	

各分掌から

生徒支援部より

交通事故が起こりやすい時間帯は、警察庁の過去5年間のデータによると、17時台から19時台の夕暮れ時が多く、特に日没後1時間に多発しているようです。また「自動車対歩行者」の事故が多く、ほとんどが「横断中」に発生しています。このことを踏まえて、皆さんができる対策として、横断歩道を渡る前や歩行中は周囲の確認をして歩道からはみ出さない、反射材やライトを活用して自分の存在を周囲に知らせるなど、「小さな心がけ」が事故回避に繋がることもあります。また、歩行中だけでなく待機中での事故の可能性についても考えましょう。どこに危険が潜んでいるかわかりません。また時間は戻りません。もっと周囲を見ていれば…その時スマホを見ていなければ…、ということがないように、最悪の事態を想定した行動を心がけましょう。吉崎高生全員が怪我なく次の学年やステージに進めるよう、他人事ではなく「事故は誰にでも起こりうるもの」と心に留め、日々の生活を過ごしていきましょう。

保護者等の皆様方におかれましては、登下校中の危険箇所や不安全な場所等ありましたら、学校まで連絡をお願いします。また、下校時だけでなく、朝の送迎時の乗り降り禁止区間についても引き続きご協力をお願いいたします。

キャリア支援部より

1月14、15日に大学入学共通テストが行われました。3年生は自己採点の結果や、これまでの対外試験の結果等をもとに、担任と面談を重ね、志望校への出願準備をしているところです。75回生のみなさん、どうかこれまで自分のやってきたことを信じ、「自分ならできる」という強い気持ちで、最後まで諦めずに頑張ってください。

保護者の皆様、そして1、2年生のみなさん。ぜひ3年生に励ましの言葉をかけてください。言葉は勇気になります。職員一同、全員の進路決定まで精一杯指導してまいります。進路実現に向けて、ご家庭での激励とご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

1、2年生は次の学年へのステップとなる3ヶ月が始まりました。3年生の本気の姿から多くを学び、次の目標を定めていきましょう。



↑ 共通テスト出陣式、校長の激励と代表生徒の決意表明の様子 ↑

東アジア歴史・中国語 コース

「再整理資料一斉公開展」という展示が原の辻ガイダンスで行われます。原の辻遺跡は『魏志倭人伝』の中に登場する30数カ国の1つである、と特定されて、2000年11月に日本全国に63件しかない国特別史跡に指定されました。これってスゴいですよ!!

さて、歴史の評価というのは実は時代と共に変わっていく可能性があります。聖徳太子は架空の人物だった、なんていう話を聞いたことがあるでしょう。時代が進むと、様々なところで様々な研究が行われます。その中で、「あれ? そういえば、他のところで発表されたあの研究からすると、原の辻遺跡の出土遺物にも当てはまるんじゃない?」みたいなことがあるんです。発掘調査の成果物はある程度研究して調査報告書にまとめられると博物館に収蔵されることになるのですが、調査から20数年が経って、様々な研究が進み、改めて振り返ってみると、原の辻遺跡の別の一面が見えてきた!!というところを紹介しようという企画です。歴史に関心がある、吉崎のことをちょっと知りたい、そう思う人は是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

令和4年度
「市内埋蔵文化財」地域の特色ある埋蔵文化財活用事業
再整理資料一斉公開展

令和4年度に吉崎市教育委員会が実施した再整理作業によって新たに追加された弥生時代の資料を一斉公開！
一文庫の整理を機に、新たな仲間入りを果たした資料からみえてきた新発見について紹介します

「魏志倭人伝」に記された「文庫の世界シリーズ」
主催: 吉崎市教育委員会社会教育課
協力: 特定非営利活動法人一文庫研究会

令和5年2月2日(木) **1st**
から令和5年3月21日(火・祝)
開催場所: 原の辻ガイダンス展示室 テーマ展示枠①・②