

# 2年生学年だより Never Give Up

知立市立知立南中学校  
校長 福井 信也  
学年主任 中野 貴紀  
2025年11月28日(金)  
第8号

## デジタルデトックスでメンタルデトックス

2・3組担任 猪瀬 萌

12月になると、街が赤や緑で彩られたり、2025年を振り返る番組が放送されたりと、一年の終わりを感じる頃となります。この一年の自分を振り返ってみると、引っ越し、慣れない一人暮らし、結婚のためのいろいろ……で、時間もお金も余裕がなく、趣味に費やすことが少なかった一年となりました。

そんな私の耳に届いたのが、「ホンマでっか！？TV」の「脳とカラダに良い趣味SP」。その中で、なるほどたしかにと思ったのは、「ストレス解消法」としての読書の効果についてです。1日6分の読書によって、

- ・本の世界に入ることで、副交感神経が活性化する
  - ・頭の中で文字を音にするため、呼吸が緩やかになり、リラックスする
- そうで、ストレスが約68%減少するという研究結果があるとのことです。

元々読書嫌いだった私は、ビジネス書には手が伸びず、あまり頭を使わなくても楽しめるヒューマンドラマ系の小説ばかり読んでいますが、上記の話を聞くと、たしかに、読んで異世界を楽しむことでストレス解消になっていて、無意識のうちに、自分にとってはストレスにならない本を選んでいるのかもしれませんと気付かされました。それから、好きなジャンルばかり読んでいてもいいのだな、とも思いました。

図書委員会でもいろいろ策を練ってくれていますが、読書率が低下していく昨今。寒い冬は家にこもりがちで、ついスマホに手が伸び、動画等を見てしまうと思います。「読書はハードルが高い！」と思う方もいらっしゃるかもしれません、頭の中で音にすることが大事なので、漫画や図鑑などでも効果はあるそうです。ぜひ今年の冬はご家族で、本屋をのぞいてみたり、さまざまな文字を読んでみたりしてはいかがでしょうか。できれば、紙面上の文字のあたたかさを感じながら、ストレス解消をしていき、新しい一年を迎える準備をしていくのはいかがでしょう。

## 集金のお知らせ よろしくお願ひします

口座振替日：12月10日（水） 集金額：6,350円

※12月9日（火）までにご入金いただきますようお願いします。



【内訳】

給食費(280円×17回)	4,760円		
書初め用紙	140円	冬休み課題(290円×5科)	1450円

## 12月行事予定

月	火	水	木	金	土	日
1 NT ×	2 NT ○	3 NT ○	4 NT ×	5 NT ○	6	7
下校 15:20	下校 15:30	下校 15:30	人権週間 (4日～10日)	2年いのちの教育 講演会（武道場）		
8 NT ×	9 NT ○	10 NT ○	11 NT ×	12 NT ○	13	14
5時間授業		口座振替日				
下校 14:25	下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		
15 NT ×	16 NT ○	17 NT ○	18 NT ×	19 NT ○	20	21
			生徒委員会 生徒議会		南中花火大会	
下校 15:20	下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		
22 NT ×	23 NT ×	24	25	26	27	28
	5時間授業 全校集会	この日までにロッカーの 荷物は全て持ち帰ります。				
下校 15:20	下校 14:25					
29	30	31				

## 1月行事予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7 NT ×	8 NT ×	9 NT ○	10	11
		全校集会・身体測定・避難訓練 5時間授業	2年書初め会			
		下校 14:25	下校 15:20	下校 15:30		
12	13 NT ○	14 NT ○	15 NT ×	16 NT ○	17	18
成人の日			口座振替日			
		下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30	
19 NT ×	20 NT ○	21 NT ○	22 NT ×	23 NT ○	24	25
5時間授業				2年市内一斉 オンライン授業		
下校 14:25	下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		
26 NT ×	27 NT ○	28 NT ○	29 NT ×	30 NT ○	31	
			生徒委員会 生徒議会 学校保健委員会			
下校 15:20	下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		

- ・下校開始時間を記述しています。
- ・黄色が付いている日は、NTを実施します。
- ・部活動に入っている場合は下校時間が異なるので、各部活動の予定表で確認してください。
- ・上記の内容は予定なので、変更される場合もあります。

# 黒板アート



# 文化祭

