

# 生徒会プロローグ(2月第3週)

## 令和6年2月17日(月)

次の日曜日は「天皇誕生日」です。天皇誕生日の旧称は「天長節」で、国家の日として取り扱われています。一方で、「皇后誕生日」は「地久節」と呼ばれていますが、第二次世界大戦から祝日でなく、現在も国民の休日にはなっていません。来週の月曜日は振替休日で学校が休みですね。テスト勉強や部活動などで疲れがたまっていると思うので、しっかり休んで元気に生活できるようにしましょう。

## 令和6年2月18日(火)

立春が過ぎ、少しずつ暖かい日が増えてきました。それとともに、花粉が飛ぶようになってきました。今年は花粉が飛ぶのが例年よりも早いので、鼻が詰まったり目がかゆくなったりする人が多いと思います。そんな人は、家の中に花粉を持ち込まないように、服をはたいてから家の中に入ってみてください。しっかりと花粉症対策をして、一緒に春を乗り切りましょう。

## 令和6年2月19日(水)

皆さんテストは帰ってきているでしょうか？私はあと1教科ですべてのテストが返ってきます。テストはやって返ってくるまでがテストではなく、返ってきて復習するまでがテストです。今回のテストはただの4回目のテストではなく、1年を締めくくるテストです。結果だけでなく、自分がどれほど努力できたか、成長できたか。そんなところも考えられるといいと思います。今週末は3連休なので、復習の時間を作ってみるのもいいかもしれません。

## 令和6年2月20日(木)

昨日から卒業式に向けて本格的に活動が始まりました。そして、3年生が学校に来るのは残り12日です。昨日の集会でも話があったように、3年生は、お世話になった人に感謝の気持ちを持って卒業式に臨めるといいと思います。1,2年生は、3年生の卒業式を支えられるように全力を尽くしましょう。私は部活や学校生活でお世話になった先輩に感謝の気持ちを持って準備から卒業式本番まで頑張っていきたいです。

## 令和6年2月21日(金)

皆さんは最近、よく眠れていますか？私はどうしてか、疲れが残ってしまいます。そこで、今日は睡眠に関する雑学を紹介したいと思います。1つ目は、睡眠の質についてです。皆さんはよく夢を見ますか。なぜ夢を見るのかというと、それは睡眠の質の低下によって眠りが浅くなることが原因だそうです。2つ目は睡眠の質と似ていて、自分の思い通りの夢を見るために枕の下に写真やイラストを挟んで寝る、という有名な話がありますが、それも夢に出したいものを頭に残しておくことで睡眠の質が低下し、夢に出そうと意識することによって起こるそうです。テスト続きの3学期ですが、睡眠をしっかり取って実力テストに備えましょう。