

1 年学年通信

令和7年6月2日（月）
岐阜県立羽島高等学校 第1学年 学年会
第 3 号



立志・好学・節度
勇健・創造

脳を鍛えて充実した高校生活を手に入れよう

私たちの脳は、大きくは右脳と左脳に分かれていて、異なる役割と特徴があります。そして、右脳と左脳をバランス良く使うことで、より豊かな脳機能を発揮することができます。

右脳と左脳の主なはたらき

- ・右脳 … 想像力、創造性、直感的な思考、ひらめき、感情、情緒
- ・左脳 … 言語理解、論理的な思考、計算、分析、時間感覚

右脳と左脳のバランスを調整するメリット

- ・想像力や創造性豊かなクリエイティブな発想や直感的な判断力がアップ
- ・情報処理能力・問題解決能力がアップ
- ・感情と理性のバランスのとれた意思決定力がアップ
- ・コミュニケーション能力がアップ

右脳と左脳を鍛える

高校での**学習**など、これまで以上に論理的な思考が求められる場面が増えることで、左脳がより活発に働くようになり、脳は急速に発達します。一方で、思春期は感情が不安定になりやすく不安やストレスを感じやすい時期です。右脳を活性化させる**音楽**や**芸術**、血流が促進されて脳の働きが向上する**スポーツ（部活）**は脳の発達に効果的です。

右脳と左脳を休める

人間の脳は、睡眠中に記憶の整理と定着を行います。**質の良い睡眠**は、脳と身体の両方の回復に欠かせません。1日7～8時間の睡眠が確保できると最高です。**バランスの良い食事**も大切です。また、**成熟した脳をもつ大人と会話**することで、感情が調整されて右脳の発達が促進されるという研究結果もあります。まずは、先生や家族と色んなことを話してみましょう。

脳をバランスよく鍛え、しっかり休め、充実した高校生活を自分で作ってみてください♪

(2組担任)

6月行事予定

日	曜	学校行事	日	曜	学校行事
1	日		16	月	再試期間
2	月	午前授業 月1256 帰宅確認訓練	17	火	
3	火	前期中間考査	18	水	5限・6限 科目登録
4	水		19	木	木1256 文化祭準備(午後)
5	木		20	金	金1256 文化祭準備(午後)
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	月3456 文化祭準備(午後)
9	月		24	火	火1234 身だしなみ再検査 文化祭準備(午後)
10	火	眼科検診	25	水	水123 文化祭準備(4限～)
11	水	5限 科目登録説明会 6限 SOSの出し方に関する教育	26	木	文化祭
12	木		27	金	
13	金	個人個票配付・漢字検定①・身だしなみ検査 あいさつランドはしま	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	

※ 欠席連絡等は保護者の方から「すぐーる」に入れてください。



岐阜県立羽島高等学校

〒501-6241 羽島市竹鼻町梅ヶ枝町200-2

TEL : 058-392-2500 FAX : 058-391-7863

E-mail : c27318@gifu-net.ed.jp

URL <https://school.gifu-net.ed.jp/hasima-hs>

(「岐阜県立羽島高等学校」と入力すると出てきます!)