

# ホメオスタシス

## 心のホメオスタシス



今年も1年間お疲れ様でした。どんな1年だったか冬期休業中に是非振り返ってみてください。年度初めに何か1つでもいいので継続してみてくださいと言ったのを覚えているでしょうか？理科の用語に「ホメオスタシス」という言葉があります。この言葉は、気温が上がったり、下がったりしても体温は36度と一定であるように生物の体の変化を嫌うような仕組みを持っている事を意味しています。心にも似たような仕組みがあり、新しいことに挑戦しようとしても継続ができず、三日坊主で終わってしまうのは心の変化を嫌っているという考え方もあります。今まで勉強をしていない人が急に勉強を初めても続かないことはある意味当然のことなのです。しかし、この仕組みに逆らい、毎日5分でも勉強をすると心の抵抗が徐々に減り、継続できるようになります。なかなか継続できない人は「心のホメオスタシス」を意識して、毎日少しでもいいのでとりあえずやってみることを意識してみましよう！

## 年度初めの集合写真



初心を忘れずに！今年もお疲れ！

## お知らせ

18日(水) 始業式, 読書感想文(4h)

※制服登校、上靴忘れずに！

【始業式の提出物等】

- 親子話し合いシート
- 健康観察シート
- 体罰等に関する調査 (原則 web 回答)
- 読書感想文用の本

19日(木) 探究発表練習(4h)



## 来週の時間割

	月	火	水	木	金
1	冬期休業 (~1/17)		始業式	世A	生物
2			LHR	情科	英I
3			英I	情科	世A
4			LHR	総探	国総

## 正月特別クイズ

元旦にしてはいけないといわれていることがあります。それはなんでしょう？

- ① 掃除
- ② 海水浴
- ③ 貯金



答えが気になる人は米内山先生まで