



寒い日が続きます。健康管理には十分注意してください。

私はいつも次の3のことを事ある毎に触れるようにしています。「バランスのよい食事」「十分な睡眠」「家の手伝い」この3のことが子ども時代には大切であると考えています。これが実践できれば精神的にも、肉体的にも、社会的にも良質な子どもが多いように思います。そこで今回は「朝食」について述べてみます。

『朝食抜きは百害あって一利なし』

朝・昼・晩の規則的な食事をとらない子どもが増加していますが、朝食の欠食は大きな問題を抱えています。朝食をとらないと他の食事(おやつや夜食など)の過食につながる可能性があり、肥満や病気を発症する誘引となりますし、午前中のエネルギーの供給が不十分で体調が悪くなってしまいます。これにより、体調が悪く授業に集中できない→授業がつまらなくなる→ストレスが募る→塾の授業が苦痛→成績が悪化という負のスパイラルの陥ってしまいます。事実、朝食をきちんと食べている子どもの方が、朝食を欠食しがちな子どもより成績がよいという調査結果もあります。脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、朝食をきちんととることでブドウ糖が摂取され、身体や脳が目覚め、目覚めた脳は勉強や運動に集中力を発揮し、よりよい成果や結果を生み出していくのです。朝食は必ず食べるようにして下さい。特に受験を控えている子どもをお持ちの保護者の方は尚一層、子どもの健康管理に気を引き締めたいときです。脳によい栄養をきちんと取ること、朝・昼・晩の食事を規則正しくとること、適切な量を摂取することが大切です。正しい食事は、子どもにとって最強の味方です。

2014年2月 予定表

1	土		17	月	
2	日		18	火	
3	月		19	水	
4	火		20	木	
5	水		21	金	
6	木		22	土	期末対策
7	金		23	日	
8	土		24	月	
9	日		25	火	
10	月		26	水	
11	火	建国記念日	27	木	中1月例テスト
12	水		28	金	中2月例テスト
13	木		29		
14	金		30		
15	土		31		
16	日				

ネルソン・マンデラ氏死去<国際情勢>

2013年12月5日、南アフリカのネルソン・マンデラ元大統領が死去したが、マンデラ氏に関する解説で間違っているものはどれか、①～④から選べ。

- ① マンデラ氏はアパルトヘイトを撤廃に導いた功績で、1993年にノーベル平和賞を受賞している。
- ② マンデラ氏は人種平等を訴えたことで国家反逆罪の判決を受け、27年間を獄中でおくった。
- ③ マンデラ氏は1994年に初めての黒人大統領に就任した後、大統領を2004年までの2期務めて退任した。
- ④ 国連はマンデラ氏の功績をたたえ、誕生日にあたる7月18日を「ネルソン・マンデラ国際デー」としている。

2013年12月5日、南アフリカのネルソン・マンデラ元大統領が死去した。マンデラ氏は有色人種差別政策のアパルトヘイトを撤廃に導き、1993年にはノーベル平和賞を受賞している。人種差別に反対する運動により、反逆罪などで62年に逮捕されてから27年間を獄中でおくり、90年に釈放された。

マンデラ氏を追悼する式典にはオバマ米大統領ら各国の要人が参列。マンデラ氏の功績を讃える大規模なものとなった。日本からは皇太子さまと福田康夫元首相が列席。安倍晋三首相は東南アジア諸国連合(ASEAN)の特別首脳会議に出席するため欠席した。

日本版NSC設置法案成立<政治/経済>

2013年11月27日、日本版NSC設置法案が参議院本会議で可決、成立したが、NSCの日本語表記はどれか、①～④から選べ。

- ① 国家危機管理局
- ② 国家安全保障局
- ③ 国家安全保障会議
- ④ 国家秘密保障会議

2013年11月27日、国家安全保障会議(日本版NSC)設置法案が参議院本会議で与党と民主党、みんなの党、日本維新の会などの各党の賛成多数で可決、成立した。

国家安全保障会議は国防や国家の安全保障など、危機管理体制について集中的に審議する機関で、安倍政権は特定秘密保護法案とともに安全保障分野における重点課題と位置づけてきた。

特定秘密保護法案成立<政治/経済>

2013年12月6日、国家機密を漏らした公務員に対する罰則を強化する特定秘密保護法が成立した。特定秘密とは、4分野で漏洩が安全保障に著しい支障を与えるおそれがある情報が該当するが、次の中で特定秘密にあてはまらない分野はどれか、①～④から選べ。

- ① 防衛
- ② 外交
- ③ テロ活動防止
- ④ 人権

2013年12月6日、国家機密を漏らした公務員に対する罰則を強化する特定秘密保護法が成立した。特定秘密とは、防衛、外交、スパイ活動防止、テロ活動防止の4分野で漏洩が安全保障に著しい支障を与えるおそれがある情報が該当する。秘密の期間は30年、最長で60年となっている。

12月4日には日本版NSCと呼ばれる国家安全保障会議が設置されており、特定秘密保護法は外国との情報共有に不可欠であるとのことから成立が急がれた。



1月に図書券をゲットした人

佐々木博章

おめでとうございます。これからも頑張ってください！