

## ☆第19回 学年朝礼

11月21日(木)の学年朝礼では4名の生徒スピーチのあと、副担任の先生より「希望するところを目指して頑張ること、入った学校で何をすることが大事です」というお話がありました。

### 「有酸素運動について」

1組

皆さんは有酸素運動という言葉は知っていますか？有酸素運動とは、酸素を使って体の中の糖質や脂質を消費する運動のことです。今回は有酸素運動のメリットとデメリットについて調べてきたので紹介します。

メリット1 体脂肪を効率よく減少できる。メリット2 持久力が高まる。有酸素運動を続けるとダイエットにもなり、スタミナも上がります。

次にデメリットについて紹介します。デメリット1 リバウンドしやすい。デメリット2 カロリーを消費しにくい。筋肉量が減ってしまうので有酸素運動をやめるとリバウンドしやすいそうです。筋トレをしてから有酸素運動するのが体によく、筋トレは5分その後に縄跳びを10分するのはどうでしょうか？ちなみに筋トレのオススメはクライムライフさんのユーチューブです。ぜひ効率よくダイエットしたい人は試してみてください。

### 「筋トレについて」

2組

突然ですが、皆さん「筋トレ」という言葉を聞いたことがありますよね。筋トレといえば皆さんが思い浮かぶのは1人ですね。誰でしょう。

その通り、学年の副担任の先生です。ここで筋トレをやっていない人がよく言うことは「どうせモチベたいからやっているんだろう」などたくさんのコメントがありますが、しかし違います。なぜ筋トレをしているのか先生に聞いてみたところ、健康維持のためにやっていると聞きました。僕自身も健康維持のために筋トレをしています。筋トレすることによって自分の体はとて変わります。体が変わることで自分に自信がきます。また、健康維持の他にも、冷え性やコリの改善・疲れを感じにくくなる・ストレス解消などの様々な効果があるそうです。

最後に、ここにいる皆さんに言います。体を気にしている暇があったら筋トレをしましょう。皆さんも健康のために筋トレをしましょう！

### 「エッフェル塔の高さが気温によって変わる」

3組

暇つぶしに良いという少し面白い記事だったので調べてみました。そもそも、エッフェル塔はフランス、パリのセーヌ河畔にある鉄塔で1889年に建築されました。そして、1991年に世界遺産として登録され、エッフェル塔までは地下鉄から徒歩約10分で行けるのでアクセスが良く、ライトアップの時間帯で1時間に1回の特別なイルミネーション「シャンパンフラッシュ」が行われています。そんなエッフェル塔ですが、夏と冬で15センチも高さが変わるそうです。理由としては、「熱」が関係していて、エッフェル塔は鉄でできているため、鉄は温度の上昇によって膨張する性質があります。だから、夏のような気温が高い季節は膨張して高さが高くなります。逆に冬は気温が低いため、鉄は温度の下降で収縮し縮みます。つまり、鉄の性質によって気温の変化で縮んだり伸びたりするのがわかります。

では、私たちの身近にある東京タワーやスカイツリーはどうでしょう？結論、原理は同じく東京タワーやスカイツリーも縮んだり伸びたりします。そして、鉄には温度により1メートルあたりで伸びる率が決まっているため、スカイツリーは20センチも伸びます。肉眼では見ることはできませんが、知っている少し得だと思いませんか？皆さんも世界の雑学を調べてみてください。

### 「譲渡会について」

2組

みなさんは譲渡会を知っていますか。譲渡会とは、飼い主の死亡や飼育放棄、虐待通報などで捨てられてしまった猫や犬などの動物たちを保護し、新しい里親を探すために開かれるイベントです。このイベントでは、実際に保護された動物たちと触れ合いながら、里親を見つけることが目的とされています。譲渡会に参加することで、動物たちは新しい家族と出会い、幸せな未来を手に入れられる可能性があります。実際、約70%の動物たちは里親が見つかり、再び家族の一員として迎えられと言われています。しかし、すべての動物たちが幸せを掴むわけではありません。重い病気を抱えていたり、攻撃性があるなど、飼育が難しい場合や、里親が見つからなかった場合、残念ながら殺処分されることがあります。

保健所では、まず元々の飼い主が飼育を継続できるかどうか確認し、難しい場合は譲渡会や保健所で新しい飼い主を探す手助けをします。しかし、里親が見つからなかった動物たちは、最終的に動物愛護センターに送られ、殺処分されることになります。2022年度には、約5万匹の動物が保健所に収容され、そのうち約1万匹が殺処分されました。殺処分の方法は、ガス室(ドリームボックス)での窒息死などがあり、ガス室での処分は、動物たちが知らぬ間に毒ガスや二酸化炭素に囲まれていき、苦しみながら命を落とすため、その残酷さが問題視されています。動物たちの爪痕が無数に残っていることから、どれほど過酷な状況であったかがわかります。この現状を知ること、一人でも多くの人が動物たちのために助けられることがないか考えるきっかけになるといいと思っています。

## ☆来週の予定

日	曜	予定	給食	備考
2	月	45分時程 全校朝礼 三者面談始 進路面接練習始	○	
3	火	45分時程	○	
4	水	音楽鑑賞教室	○	
5	木	45分時程 学年朝礼	○	
6	金	45分時程 広島校外学習参加確認書提出メ切	○	