高砂高校81回生学年通信

Late Bloomer

第８号　2026年11月２日（月）発行



山茶花
（サザンカ）

食欲の秋

秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」、そして何と言っても「食欲の秋」です。新米が美味しく、サツマイモやカボチャ、サンマなど、食卓を彩る旬の味覚が本当に美味しい季節ですね。「なんだか最近、ごはんがやけに美味しいな」「無性に甘いものが食べたいな」と感じている人も多いのではないでしょうか。

実はこの「食欲の秋」には、人間の脳と体の、ちょっと面白い科学的な理由が隠されています。

秋から冬にかけては日が短くなり、太陽の光を浴びる時間がだんだん減っていきます。すると私たちの脳内では、「セロトニン」という神経伝達物質の分泌が少なくなってしまいます。このセロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、心のバランスを保ち、気分を安定させる大切な役割を担っています。

つまり、日照時間が減ってセロトニンが不足すると、私たちの脳は「なんだかちょっと気分が落ち込むな、エネルギーを補給しなきゃ！」と焦ります。そして、手っ取り早く脳のエネルギーやセロトニンを増やそうとして、炭水化物や脂質、甘いものを欲する指令を出すのです。

私たちが秋に美味しいものをたくさん食べてしまうのは、実は「下がった気分やエネルギーを補おうとする、脳の自然な防衛反応（生きるための知恵）」だったというわけですね。人間の体は、季節の移り変わりに対して本当にうまくできているなと感心させられます。

ただ、ここで一つ気をつけたいのが、糖分や炭水化物の「とりすぎ」です。美味しいものを食べることは日々の大きな楽しみですが、それだけに偏ってしまうと、かえって体が重くなったり、日中の授業中に眠くなったりしてしまいます。

しっかり朝の光を浴びてセロトニンのスイッチを入れ、バランスの良い食事と適度な運動を心がけながら、この食欲の秋をポジティブなエネルギーに変えて元気に乗り切っていきましょう！

４組担任　井上

12月の主な予定		
12/１日	火	カウンセリング
12/３～９日	木～水	期末考査①～⑤
12/10～14日	木～月	試験返却期間①～③
12/14日	月	キャンパス見学
12/15日	火	カウンセリング
12/18日	金	人権講演会
12/22日	火	総合的な探究の時間合同発表会　カウンセリング
12/23日	水	クリーン・デー　大掃除
12/24日	木	２学期終業式　生徒集会

体育大会を終えて

10/９(金)は、天候にも恵まれ体育大会を実施することができました。選手としてはもちろん、運営に携わってくれたみなさんもお疲れ様でした。下に紹介するのは、各クラスの体育委員からの感想の抜粋です。来年も、さらに盛り上がる体育大会になると良いですね。

「初めての体育大会を終えて、達成感がありました。なかなか息が合わなかった大縄跳びも、目標の 30 回を跳ぶことができ、クラス全体の距離が一気に縮まりました。体育大会で得た団結力を、これからの生活で活かしたいです。」　１組　Ａさん



「高校初の体育大会は緊張しました。印象的だったのは大縄跳びで、練習では 20 回も跳ぶことができませんでしたが、本番で 30 回跳べた感動は忘れません。リレーでも、みんなで大声で応援し、クラスがひとつになったように感じました。」　１組　Ｂさん

「大縄跳びの練習の時には、クラス内でもめたりしたこともありましたが、本番では最高回数を更新したので嬉しかったです。来年はクラスのメンバーが変わるかもしれませんが、もっと楽しみたいと思います！」　２組　Ｃさん

「体育大会ではクラスの仲がより深まりました。先輩方が頑張っている姿もかっこ良く、こんな風になりたいと憧れを持ちました。来年も盛り上がればいいなと思いました。楽しかったです！」　３組　Ｄさん



「各競技に出ているみんなが本気で、応援の声もたくさん聞こえてきてやる気が出ました。台風の目では、１学年が一致団結して２位でゴールできたのが感動的でした。フォークダンスもスムーズに踊ることができ、とても楽しい１日になりました。」
４組Ｅさん



「体育委員として様々なことを任されました。練習では上手くクラスをまとめることができませんでしたが、当日はクラスのみんながしっかりと行動してくれて、競技でミスをしても責めたりせず、応援していました。」　５組　Ｆさん