

## 第7回：静寂からはじまる1日、菅高の「朝読書」（5月29日）



菅高校の朝は、心地よい「静寂」とともに幕を開けます。

本校の特徴の一つである「朝読書」。毎朝のホームルーム前の10分間、全校生徒が自ら選んだ本を手にも、静かな時間を過ごしています。教室にはページをめくる音だけが響き、深く集中している様子が見えます。

実はこの習慣、科学的にも素晴らしい効果があるとされています。

睡眠でリセットされた朝の脳は、新しい情報を最も吸収しやすい状態です。10分間の読書は脳を活性化させるだけでなく、ストレスを大幅に軽減し、一日をポジティブで生産的にスタートさせる「ととのう時間」になります。

自分を磨き、心を落ち着けてから授業に臨む。

菅高校が大切にしている、最高の一日の始め方です。