

## 今月の特集

# 足りていますか？「睡眠」

今年も夏がやってきました。真夏の暑さを乗り切るためにも、大切なのは体調管理です。体調管理の基本はやはり食事と運動、そして睡眠です。中でも、多くの中高生が不足しがちなのが睡眠でしょう。

睡眠不足が健康によくないということ自体は、大抵の人が理解していると思います。しかし、それが日常生活にどれほどの悪影響を及ぼすのかを具体的に把握している人は少ないかもしれません。

睡眠不足の状態になると、集中力、判断力、記憶力、学習能力などが著しく低下してしまいます。それだけではなく、精神的に不安定になり、心の余裕や冷静さも失ってしまいます。

では、睡眠時間はどれくらい必要なのでしょう。個人差もありますが、一般的には7時間以上が目安として考えられています。

多くの人は睡眠が6時間以下になるとかなりパフォーマンスが下がってしまうというデータがあります。そして、6時間睡眠が2週間ほど続くと、丸2日徹夜したのと同程度の認知機能になると言われます。

睡眠不足が常態化しているような人は、毎日、徹夜明けで学校の授業を受けたり、部活動に参加したりしているのに等しい状態だということです。

その状態で勉強しても、本来持っている力の半分くらいの能力しか発揮できません。つまり、一年間取り組んだ勉強も、その中身は半年分くらいにしかないということです。

そう考えると、睡眠不足を続けることは、とても損なことであるということに気がつきますね。毎日を元気に楽しく過ごし、そして自分の能力を発揮するためにも、十分な睡眠時間を確保しましょう。

今の自分の睡眠が足りているかどうかは、朝目覚めた時の気分で分かります。朝起きるのがつらく「もっと寝ていたい」「何もしたくない」などと感じているなら、それは睡眠不足の可能性が高いでしょう。睡眠が足りていれば、目覚めがすっきりしていて、明るい気持ちで朝を迎えることができるでしょう。

さて、あなたの睡眠は十分ですか？睡眠が足りないと感じる人は、今より30分でも早く寝ることを試してみましょう。睡眠の質を高めるために、寝る直前の食事、ゲームやスマホの使用は厳禁です。

趣味などの時間が少しでも長く欲しいという気持ちもわかりますが、そのために一日中気分が晴れず、勉強がはかどらないとしたら、自分にとってどちらの方が得なのか、冷静に考えたいですね。

今年の夏も猛暑が予想されています。暑さは体力を奪います。十分な睡眠をとって、心も体も元気な状態で、この夏を思いきり楽しめるとよいですね。

**【最新版】夏以降の学校説明・見学会の予定**

この夏以降に、各高校で実施予定の学校説明・見学会の日程をお知らせします。どうぞ下記のリンクをタップしてご覧ください。

昨年までは、コロナ禍の影響で学校見学・説明会の機会が制限されることが多く、オンライン、動画配信や少人数での実施にする場合もありました。しかし今年度は、回数や定員も平年並みに戻りつつあります。ただ、引き続きほとんどの学校が「要予約」となっており、参加人数を一家族2名までに限定している学校が多いようです。予約もすぐに満員となることもありますので、お早めのご確認とお申し込みをおすすめいたします。詳細をお知りになりたい場合は、各学校のHPにて最新情報をチェックしてみてください。

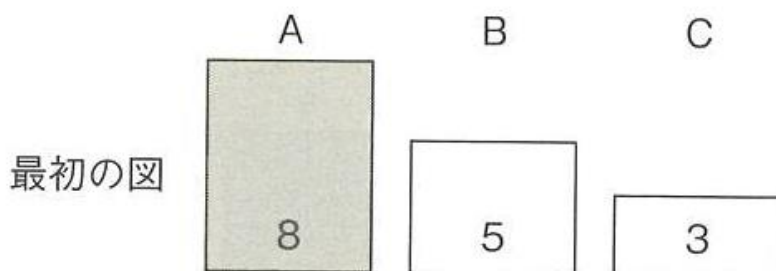
なお、字が小さく見づらい場合は、恐れ入りますが、スマートフォンやPCの画面を拡大してご覧いただきますようお願いいたします。

**【2023年度 夏の学校見学・学校行事案内】**

<https://www.bestkobetsu.com/wp/wp-content/uploads/2023/07/97139ec361e0359bb3a895a394669338.pdf>

## 考えてみよう! 《8月号》

- 1 水で満たされた8 Lの容器と空の容器（5 Lと3 L）があります。



これを、2つの容器（AとB）に4 Lずつ入っている状態にしたいと思います。最短手順の注ぎ回数は7回です。さてその手順は？

なお水の注ぎ方は、つねに次の2つのいずれかではなりません。

- ①注がれている容器がいっぱいになるまで注ぐ
- ②注がれている容器が空になるまで注ぐ

- 2 次の各問は、平成（1989～2019年）に関する出来事や人物に関するクイズです。①～④は3つの選択肢の中から正しいと思うものを1つずつ選んで○をつけ、⑤は空欄に答えを記入してください。

①「平成」の改元を記者会見で発表した、のちに総理大臣を務める人物とは誰でしょうか？

- ア福田康夫      イ竹下登      ウ小淵恵三

②平成元年2月に逝去した「鉄腕アトム」で知られる漫画の神様といえは誰でしょうか？

- ア手塚治虫      イ藤子・F・不二雄      ウ石ノ森章太郎

③平成2年から11年まで活躍した「平成の牛若丸」「技のデパート」と呼ばれた力士は誰でしょうか？

㊶千代の富士      ㊸舞の海      ㊷貴乃花

④2000円紙幣は、あるサミットの開催を記念して平成12(2000)年に発行されました。表面の図柄は肖像画ではなく、あるものがデザインされています。次のうちどれでしょうか？

㊶伊勢神宮      ㊸首里城・守礼門      ㊷洞爺湖

⑤ポケットベルは平成の初期ごろまで、PHSや携帯電話に先立ち普及していました。当初は番号を暗号化してメッセージを送っていました。例えば「0906」は「遅れる」という意味です。さて、次の数字はどのような意味でしょうか？

49106

解答

※ 教室に応募用紙を置いています。奮ってご応募ください。  
毎月、正解者の中から2名の方に図書カードをプレゼントします。締切は8月16日(火)です。

☆先月号の答え☆

1 太郎は、こう考えました。「私が赤だったとすると、二郎は『三郎が手を挙げたのだから、私は緑』とわかるはず。しかしわからないのだから、私は赤ではなくて緑」

2 ①権威・意見      ②厚顔・眼光      ③集会・改修  
④加工・効果      ⑤生還・完成      ⑥迷宮・究明