

公孫樹 (いちよう) 3月号

～学べ 鍛えろ 夢を持って～

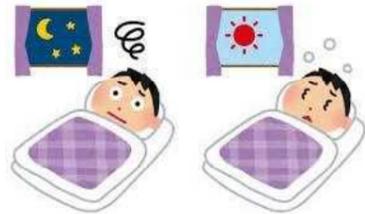
公立高校受験を前にした3年生へ

公立高校の入学試験が迫ってきました。2月28日は、いよいよ本番です。

早寝早起き～早く起きるには、早く寝ることが大切です～

試験の前によく言われることは、「前の晩は早めに寝て、当日は早めに起き、余裕を持って試験に臨む」ということです。人間の脳は、起きてから3時間後くらいから活発になるそうです。公立高校の「諸注意」が始まる時間は8時45分、1時間目の「国語」は9時25分から始まります。逆算すると遅くとも朝は6時には起きていなければなりません。自分の睡眠時間が7時間だとすると、夜は11時には寝ることになります。眠りにつくための準備もあるので、10時半くらいから就寝準備を始めた方がよいでしょう。

私(校長)自身の失敗談です。本命の大学受験の時、「早起き」はできましたが、「早寝」ができなかったのです。その晩は大事な試験前なので、10時には床に付きました。ところが眼がさえて寝られません。いろんなことが頭に浮かび、ほとんど寝られずに朝を迎えてしまいました。まだ夜型の方は、今日からでも大丈夫。「早寝早起き」を実践し、体を慣らすことが必要です。眠りの前の30分間もとても大事です。特によくないのはスマホとゲームです。これらは脳を刺激して寝つきを悪くします。



困ったときの深呼吸

公立高校入試は、今まで味わったことのない緊張感を感じるものです。この緊張感を和らげる方法は、「深呼吸」です。試験官が問題用紙を配っている間に、「深呼吸」という儀式を行ってみてください。これには2つの理由があります。

1つ目の理由は「脳に十分な酸素を供給するため」です。試験中は集中するため、脳にはたくさんの酸素が必要です。しかし、集中しているときは呼吸が浅くなりがちです。試験寸前の問題用紙が配られている間に、大きな深呼吸をすると脳の働きがよくなり、よいスタートを切ることができるようになります。

2つ目の理由は「落ち着きを取り戻すため」です。試験中は極度の緊張感に襲われます。焦りながら問題を解いていると、うっかりミスをする可能性が高くなります。うっかりミスを防ぎ、落ち着いて問題を解くことができるよう、深呼吸を試してみてください。問題が分からなくなって、頭が真っ白になったときにも有効です。

「困ったときの深呼吸」。意外と効くと思います。



腹八分目～試験の日の昼食～

試験の日の午後には大敵が待っています。それは、「満腹」→「睡魔」です。おなかいっぱい食べることは、集中力に悪い影響を与えます。

おなかいっぱい食べることがなぜ集中力を妨げるのかというと、食べ物を消化するために胃は頑張って消化活動を行います。その消化活動にともない、全身の血液が内臓へ大量に流れていきます。血液が内臓に集まってくると、ふだん脳に流れる血液もそちら側に使われてしまうのです。つまり、脳の血流が悪くなるわけですね。脳の血流が悪くなると、眠気の度合いも高くなります。満腹になるまで食べてしまったら、消化活動がいったん落ち着くまでに、少し時間がかかりますから、その間は集中力は落ちてしまいます。「腹八分目に医者いらず」という言葉がありますが、健康の意味だけではなく、試験に集中する意味でも「腹八分目」は重要なのです。

あらかじめお弁当の量を少なくしてもらうとか、少し残すとか、工夫してみてください。



P T A 広報「こだま」優秀賞 受賞！ ～全国第二席～



本校のP T A 広報紙「こだま」が、「第68回全国小・中学校P T A 新聞コンクール」にて、優秀賞を受賞しました。

一昨年度に続いての大快挙です。「こだま」は、インパクトのある表紙や写真の質、そして何より特集記事が評価されたとのことでした。今年度は、『学校を知ろう 子どもを知ろう』をテーマとし、「先生の1日」・「ランリク、重いですか？」等の特集記事を組んでいます。佐間公民館入り口及び本校会議室に、「こだま」の特設コーナーを設けましたので、お立ち寄りの際は是非ご覧ください。



広報部の皆様、本当にご苦労様でした。そして、誠におめでとうございました。

特集『学校を知ろう 子どもを知ろう』シリーズII

7/2(月) 先生の一日

中学校の先生・・・自分自身、子どもの頃お世話になり、今は自分の子どももお世話になっていますが、知っているようで知らない、先生の学校での一日。週始まる月曜日、朝から暗くなるまで、1日取材させて頂きました。

特集『学校を知ろう 子どもを知ろう』シリーズIII

「ランリク、重いですか？」

— 親子で考える 通学時の「荷物の重さ」と「置き勉」について —