

江澤先生から生徒の皆さんへ

学力を向上させるためには、「勉強をすることが必要！」とお伝えしたいですが、それだけではありません。
日々の生活の中から成長できるきっかけがあります。また、精神的にハッピーでないがために成長を望まなくなっているかもしれません。
今回のお知らせでは、これからの過ごし方で+1することによって成長できる機会を作りましょう。

学力アップの生活習慣を見直そう！（社会人でも同じく使える）（文責：江澤郭文）

●朝起きたら20分日光を浴びる。※冬は30分

日光を浴びることで得られる効果が2つあります。

- ①セロトニン（精神を安定させる神経伝達物質）が分泌される
- ②ビタミンD（カルシウム吸収促進ホルモン）が生成される

冬になるとイライラしたり、急に不安になったりという経験はありますか？
その原因は、セロトニン不足です。12月頃からは日照時間が短くなる為、セロトニンの分泌が減少、精神不安につながります。

●睡眠時間は7時間～8時間しっかりとる

睡眠時間が短くなると経済的損失と健康の悪影響につながります。

中学生という経済的損失は、集中力の低下・ケアレスミス・作業効率の低下などがあります。

また、学習した内容などの整理を行ったり、疲労回復したりと役割が豊富です。
睡眠時間を削って勉強することは逆に勉強効率を悪くしています。

●朝はしっかり朝食をとる！

体内時計は日光などの光だけでなく、食事の影響を受けて調整します。

食事には「末梢時計」の(臓器などの体内細胞)リズムを整える作用があります。

ジュースでも良いので朝の起き掛けに血糖値を上げるようにしましょう。

※インスリンというホルモンが、末梢時計の調整に作用している。

保護者の皆さまへ

11月より宿題未実施・忘れ物への対応を強化しています。

宿題は、学習した内容の定着には必ず必要になります。また、予習学習の進捗に遅れが出てしまう為、必ず終わらせてから参加するようお願いします。

大変お忙しい中だとは思いますが、ご家庭での宿題・忘れ物状況等の確認もお願いいたします。

【持ち物リスト】

- ☐教材 ☐ノート ☐タブレット ☐筆記用具
- ☐イヤホン（忘れ物大変多くなっています）

★クイズコーナー★

【1】大谷翔平の今季レギュラーシーズンでの本塁打数と盗塁数は？

(A)52本—57盗塁 (B)54本—59盗塁 (C)56本—53盗塁

【2】石破内閣が発足してから何日間で衆議院解散となった？

(A)5日間 (B)8日間 (C)11日間

【3】新たに見つかった最大の素数の桁数は？

(A)1297万8189桁 (B)2486万2048桁 (C)4102万4320桁