

ESPERANZA

三田西陵高校 24 回生 2018.11.27 発行 No.33

『老後の準備をしていますか？』

5組担任 近藤 和彦

定年まで片手で数えられる年齢になってきて、体の衰えというものを実感するようになってきた。視力、記憶力、筋力、持久力、etc.。

体力も若い頃と比べれば大きく下がっている。それでも若い頃にそれなりに鍛えたので、同年代の人よりはましかもしれません。スキーでも普通に滑る分には、どんな斜面もほぼこけずに降りてこられるし。最近買った 1300cc のバイクを乗り回しているし。

保健の時間に習ったと思いますが、「生活習慣病」は、以前は「成人病」と呼んでいました。それが「生活習慣病」という呼び方になったのは、「成人病」という名称は大人の病、大人になって気を付ける病気、という風に感じるから。だから、若い頃からの生活習慣が引き起こす病気であるということで、「生活習慣病」に変わったのである。

生活習慣病に限らず、大人又は老後の人生を支えるのは若い時の努力の結果である。今体を鍛えて、70歳、80歳でも元気に行動できる体力を作っていくのである。今しっかり規則を守る習慣をつけ、将来の社会の一員として暮らせるようにするのである。今しっかり頭を使い、老後の認知症予防につとめるのだ。

今している勉強は単に受験のためだけにしているのではない。将来の自分の為になっているのである。将来の自分に投資しているのだ。

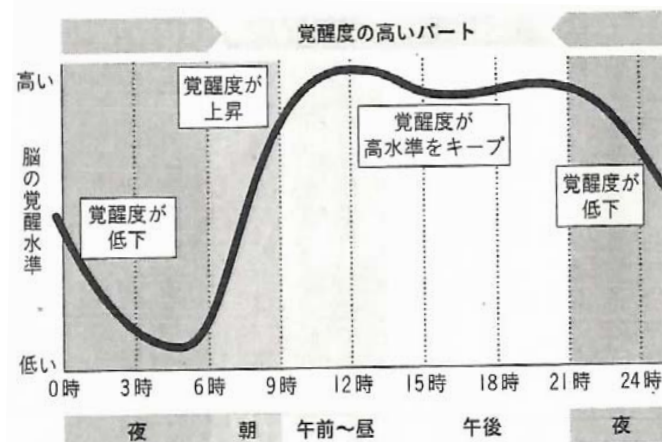
今さぼっている人、30年後、50年後の自分の姿を想像できますか？

老後に向けて、今から準備をしていきましょう。

『サーカディアン・リズム』

朝になると目が覚め、夜になると眠くなるという一定の生体リズムをサーカディアン・リズムといいます。下図はサーカディアン・リズムを示したものです。脳の覚醒度が高い時間帯は昼間であり、夜間は覚醒度は低下していくことがわかります。効率よく作業を進めるには、このリズムをうまく利用することが大切だといわれています。

例えば「夜遅くまで机に向かう」ことが受験勉強というイメージがあるかもしれませんが、これは非常に効率が悪いことがわかります。そして規則正しい生活を続けること、脳の動きが活発な昼間に集中して勉強に取り組むことが、学力のアップにつながるということがわかんと思います。



時間は、すべての受験生に平等です。24 時間を有効に利用してください。

『インフルエンザの予防接種を受けましょう』

これから受験シーズンが本格化しますが、昨年同様にインフルエンザの流行が予想されています。インフルエンザが発症すると、高熱が出たり、激しい頭痛に見舞われたりします。また生活リズムが崩れたり、集中力が低下してしまったりすると、勉強どころではなくなってしまいます。義務ではありませんが、早い目に接種しましょう。たとえインフルエンザを発症したとしても、予防接種をしていれば、熱が早めに下がるなど軽症で済むといわれています。

～2学期期末考査時間割～

		理型	文Ⅰ・文Ⅱ・子みらい
4 (火)	1	英語表現Ⅰ	英語表現Ⅱ
	2	生物・物理	X選…日探・世探・数探Ⅱ・総生・栄養
5 (水)	1	現代文	
	2	化学	科学と人間生活
	3		X選…現探・古探・政経
6 (木)	1	英語Ⅲ	
	2	数学Ⅲ・英探	X選…英語の探究
7 (金)	1	地理B	世界史A・日本史A
	2	数Ⅲ・数総Ⅰ	X選…速読・数探Ⅰ
10 (月)	1	古典	
	2	数学総合Ⅱ	世界史B・日本史B

12月の予定

4～10 期末考査

11 (火) 面談日(考査予備日)

14 (金) 金融講座

18 (火) 情報モラル学習会

21 (金) 終業式・大掃除

24～28 冬季補習・図書室開館

1月の予定

4～7 冬季補習・図書室開館

8 (火) 始業式・課題考査

9 (水) 課題考査

19・20 センター試験

21 (月) センター試験自己採点

22～25 学年末考査

