



## 寒暖差疲労

気温差で起きる不調・・・「寒暖差疲労」って？



上のグラフは、東京の10月の最高気温・最低気温の一覧です。「最高・最低気温の差が大きな日何回もある」「最高気温の上下が激しい」というようなことが読みとれます。10月7日は最高気温が1か月の中で最も低くなっています。この日の最高気温は13.3℃で、12月並みの寒さでした。しかし、その翌日には20℃台まで戻りました。このように気温の上下が激しいと、「寒暖差疲労」という症状が起きやすいと言われています。寒暖差疲労の具体的な症状としては、体温の調整を担っている自律神経が気温の上下に対応しようと働きすぎてしまい、乱れることで体がだるくなったり、肩こりや頭痛などが現れたりするようです。寒暖差に対応し、自律神経を整える方法としては、「衣服で温度変化を小さくする」「血行を良くする」などが考えられます。天気予報を見ながら調節しやすい服装を考えてみるとよいでしょう。

### 冬ならではの！こんなことできるかな・見つかるかな

これから冬本番を迎えます。冬だからこそできること、見られるものを紹介します。あまりにも寒い日は外に出かけたくないかもしれませんが、思いきって出かけた日は、こんなものを探してみてもはいかがでしょうか。

◆冬は星空がきれい！ = 冬になると空気が乾燥し、空気中の水分が減って空の透明感が上がり、星が良く見えるようになると言われています。

◆植物の冬の過ごし方は？ = 秋から冬にかけて、植物は実や種を残して枯れたり、葉を落として枝だけになったりと冬を越すための準備を進めています。

## 1月スケジュール

- 1月10日（火）北海道学力コンクール（中3以外）
- 1月11日（水）北海道学力コンクール（中3のみ）
- 1月14日（土）と15日（日）大学入試共通テスト
- 1月28日（土）北海道学力コンクール（中3のみ）
- 1月30日（月）と31日（火）は振替授業あり

↓過去の情熱通信はこちらから！



## 変わる北海道の高校入試

今年度の高校入試から100点満点に変更になり、思考力・判断力・表現力を必要とする問題が多く出題されました。これにより正答率が20%以下となった問題が、国語3問(25点分)・数学6問(35点分)・社会5問(22点分)・理科3問(14点分)・英語4問(17点分)とどの科目も増加傾向にあります。得点にできる問題を確実に得点につなげていくことが、今まで以上に重要になりそうです。

また、来年度から推薦入試の制度も変更になります。この変更により、推薦入試への出願者が増加し、推薦入試で期待せぬ結果になる受験生が増える可能性があります。自己推薦書の記入は簡単ではなく、時間がかかると思います。自己推薦を考えている受験生の方は、冬休み期間中に、自己推薦書の記入と一般入試に向けた対策の両立を目指してください。

釧路愛国教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-32-7870  
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

## 共通テスト

一月(睦月)親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であるからといわれています。

一年のうちで寒さが最も厳しくなる1月ですが、お正月を皮切りに、新春のイベントや行事などが立て続けにあり、日足も徐々に長くなって、どこことなく華やいだムードが漂う月ですよ。1月の代表的な行事やイベント、記念日と言えば、お正月や成人式などが、思い浮かびますが、その他にも昔からの様々な行事が今も習慣として残っています。1月中旬には大学入試センター試験が全国で行われ、受験シーズンもいよいよ本番を迎える季節となります。例年風邪やインフルエンザ等が猛威を振るうのもこの頃なので、受験生の方は勿論ですが、受験生以外の方も体調管理にはくれぐれもご注意ください!(まだまだコロナが不安です)

釧路春採SC教室 安田 光則 TEL 0154-65-6458  
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

## ヘアドネーション

当別町に来てからというもの、減らすだけで長さを切ることをしていなかった髪の毛を、ハッサリと切りました。実は存在を知った当時15cm程の長さになっていたの、ヘアドネーションを試してみたかったのです。

言葉の通り髪の毛の寄付をすることで、かつらを作ってもらえることができます。ただし、今回寄付をした程度の長さ、30cmでできるのはショートウィッグです。30cmというとだいたい平均的には30カ月程度、つまり2年半程で伸ばした分の長さです。それでやっとか…という気持ちもあります。それでも、病気のお子様などに届いて役に立ってくれたら嬉しいな、と思います。

余談ですが、せっかくの機会なので自分自身はベリーショートにしてもらいました。イラストから大満足この髪型にしてくれた美容師さんに感謝です。

当別教室 平山 由香利 TEL 0133-23-2228  
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

## ジョイフルジョイフル

年末になるとあちこちから聴こえてくるベートーヴェンの交響曲第9番、第9の演奏会は年末の風物詩となっています。第9といえばこの旋律!とほとんどの人が認識している第4楽章の主題旋律は「歓喜の歌」として世界中で愛されており、ベートーヴェンの最高傑作と言われ、かつ西洋音楽史上最も優れた作品の1つに数えられています。なぜ年末に第9なのかについては諸説あるのでここでは省きますが、「歓喜の歌」で新年を迎えるのはなかなか気持ちよいと感じます。そんな第9を大胆にアレンジして物語のクライマックスに使ったのは大ヒット映画「天使にラブソングを2」ですが、その時紹介された曲名が「ジョイフルジョイフル」、これは第9が讃美歌として歌詞をつけられた曲名です。塾の正月3月には受験生全員が歓喜に包まれることを祈ってます!

釧路鳥取教室 藤井 聡史 TEL 0154-65-9933  
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

## 共感の時代

最近もまたある本を読んでいます。これからの時代を予測する本です(「僕たちの洗脳社会」という本です)。これからの時代を知るためには、今の子供達がどのように生きているかを見るのが手取り早い。生まれた頃からSNSが流行していた彼ら世代は、共感する力や同調する力が発達していると言われていました。それと同時に、どれだけ多くの人に共感してもらえたか、が重大なステータスになっています。多くのイイネ!を貰うことが、たくさん稼ぐことよりも重要になる時代が来そうです。「稼ぐ」ということは、一方では稼げない者も生み出すわけですが、「共感を広げる」これからの時代は現代と比べるといくぶんか平和かもしれません。しかし、真実の分りにくい時代になるかもしれません。どれだけ共感を集めたかが、情報の正確さよりも重要になる可能性があるからです。中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900  
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

## 定期試験に必要な勉強時間

自動車免許の学科試験。けっして難しいものではありませんが、まったく勉強をしなかったならばほぼ確実に落ちてしまいますよね。さて、常々思うのですが、あの学科試験に問題なく受かるくらいの勉強時間が、中学校における定期テスト1教科にかけるべき勉強時間だと個人的に考えています。もちろん、得意不得意・学力レベルは個人で違うわけですから一概に言えない部分ではありますが、目安としては妥当なラインではないでしょうか?さて、では定期試験主要5教科の場合、費やすべき勉強時間は、どのくらいか?お父さん・お母さんの実体験(学科試験に費やした勉強時間)をもとに、その勉強時間を5倍したなら何時間になるでしょうか?お子さん(迷惑に思うかも知れませんが)との会話のネタに使っていただければと思います(笑)。

株式会社 情熱空間  
代表取締役 三木 克敏