



## 眠りの質と量をキープしよう

### よい眠りは健やかな成長を支える

「寝る子は育つ」ということわざがあります。よく眠る子どもは元気で丈夫に育つという意味ですが、よい眠りはどのように成長と関係しているのでしょうか。私たちが寝ている間は、体や脳も休んで疲れを回復させることができます。睡眠がしっかりとれていると、風邪などにもかかりにくい（体の抵抗力を高める）と言われています。また、睡眠中には骨や筋肉を発達させる「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンは、特に深い眠りの時に多く分泌されています。そのため、体を成長させるためにはよく眠ることが大切だということができます。

私たちの睡眠は、その深さによって「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2つの状態に分けることができます。

レム睡眠では、体は休んでいますが、脳は起きているのと近い状態にあります。ノンレム睡眠だと、脳も休んで深い眠りに入った状態になります。

成長ホルモンは、眠りについて最初に訪れるノンレム睡眠の間に、特に多く分泌されます。そのため、スムーズに深い眠りにつけることが、心身を休ませ、成長にもよい効果があるといえます。



### 深い眠りにつづための工夫

- ①「光」を調整して、脳を休ませる準備をする寝る前にスマートフォンやテレビを見るとなかなか寝つけないことがあります。これは、画面からのブルーライトで脳が昼間だと判断し、目が冴えてしまうためです。布団に入る1時間前にはこうしたものを見ないようにしましょう。
- ②できれば真っ暗で静かな環境に人間の目は少しの光でも感知してしまうので、音や光をさえぎる効果のあるカーテンを寝室につけ、寝る時は寝室の照明を全て消すとよいでしょう。暗やみが苦手がかえって落ち着かない人は、目に入らない位置に小さめの明かりをセットしましょう。
- ③快適に眠れる室温と湿度に調整する夏に快適に眠れる室温は27℃前後、湿度は50%程度と言われています。エアコンの設定を工夫しましょう。エアコンの風が体に直接あたると冷えすぎてしまうことがあるので、風向きは上にしてください。



## 9月スケジュール

- 9月 9日（土）中3秋期特訓ゼミ①
- 9月13日（水）中3学力テスト総合A
- 9月16日（土）中3秋期特訓ゼミ②
- 9月18日（月）敬老の日ですが授業あり
- 9月23日（土）と29日（金）は授業はお休みです。

↓過去の情熱通信はこちらから！



## 夢の実現のために 前編

ひすいこたろうさんと大嶋啓介さんの共同著書「前祝いの法則」の中に以下のような質問がありました。

～以下、引用～

あなたは3年後に英語がペラペラになるという夢を抱いていたとします。この夢を実現するために、あなたがやるという一番大事な行動は次のうちどれでしょう？

1. 1日最低10個、新しい単語を覚える。
2. ネイティブの人を見つけて、できるだけ話しかけるようにする。
3. 毎日、部屋の掃除を少しずつする。

～引用、終わり～

紙面の都合上、答えは来月号の発行まで待っていただくか、前祝いの法則の51ページから54ページまでを読んでもください。きちんと理由も書いてあります。

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

## アキアジ

北海道では鮭のことをアキアジと呼びます。ただこれはあくまでも秋に獲れた鮭の呼び方で、春夏に獲れた鮭はトキシラズと呼びます。上記の呼ばれ方をするのは白鮭で、他には紅鮭、銀鮭など、その種類は様々で、鮭だと思っていたのが、実は鱒だったなんてこともあります。白鮭は北海道の川で生まれ、生まれ育った川に帰ってくる鮭です。アイヌ語ではカムイチェプ「神の魚」と呼ばれることが多く、遥か昔から北海道の生活を支える大切な魚であったことがわかります。私たちが関わらせていただいている小中学生の皆様には、広い世界に出て様々な経験を積み、たくさんの方の知恵と知識を身に付けて欲しいと願っています。そしていつの日かカムイチェプのように生まれ育った地に戻り、身に付けた知恵、知識を地元に戻元してくれたら何よりの幸せです

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

## 夏休み明けは注意！

長いようで短かった夏休みが終わり、日常が戻ってくる9月。子供の学校がはじまり、内心ホッとするママ・パパもいらっしゃるのではないのでしょうか。

**休み明けによる弊害**が最も深刻と言われているのが、**ゴールデンウィーク明け**とこの夏休み明けに該当する9月です。お子様の体調面や精神面をしっかりと見てあげてください。

さて、9月と言えば、今ではかなり馴染みがある敬老の日ですが、元々は一地方の行事だったのです。2002年まで9月15日に行われていた敬老の日に、1947年の兵庫県多可郡野間谷村が敬老会を皆済したのがスタートとなります。戦後の混乱期に子供を失った親を報いるべく開催されたこの敬老会は瞬く間に広がって全国規模になり、国民の祝日に昇華されたという逸話があります。

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

## 指導以外でできること

昨年度のチャリティーフェスへの参加を皮切りに、町内の文化祭や商工会の行事など、様々な場所で三味線の演奏をさせていただく機会が増えました。今後はちょっとしたイベントも動いていく予定です。

今までは練習場所の確保に苦戦していたのですが、善意の方の協力により確保しやすくなりましたので、昨年度より切れのある演奏になるはず。もし何かへ参加するらしいのを見かけたり聞いたりした場合は、そっと来てくれると嬉しい。 (すぐに緊張するので、お声がけいただくなら終了後が嬉しいです)

学習指導や進路指導だけではなく、様々な観点から皆さんの世界を拓くお手伝いができればいいな、と思っています。物事は両立できるという点も含め、体現して行く所存です。がんばりますよ！

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

## ただ淡々と

毎年、受験生に話していることですが、受験生になると模試の回数が増えます。特にこれからの中3生は、学校で行われる学力総合ABCなどもあいまって、テストの頻度が格段に増えます。それだけたくさん模試を受けると、『良い時もあれば、悪い時もある』というような感じになりやすいですが、ここで重要なのは、そのときそのときの点数に一喜一憂しないという姿勢です。常に毎回良い点数を取れる生徒というのは、まずいません。誰だって良い時もあれば、悪い時もあるのです。であるならば、一喜一憂すること自体が馬鹿らしいということになります。大事なことは、どんな結果であろうと、油断せず、落ち込みもせず、ただひたすらできなかった問題の解き直しや、類題演習を淡々とこなしていくということです。そうすればいずれ点数も安定してくるでしょう。

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

## 塾の営業

資料請求をしたところ、その後の電話営業がしつこくて迷惑している。模試を受けたところ(以下同文)。講習会を受講したところ(以下同文)。しかも、勧誘の電話がかかってくる時間が、決まって午後7時とか8時とか。そうした塾の「しつこい営業」の話をよく耳にします。少子化で経営が大変なのはよく分かりますが、営業を受ける方は迷惑千万ですよ。また、休退塾に際して授業料等の返金に応じようとする塾の話なんか聞かなくて。おいおい、それって思いっきり特定商取引法違反だぞ！模試や各種検定試験。いつでも受験してください。次回の試験案内や講習会案内程度はお送りさせていただきますが、しつこい電話営業は一切いたしません。そういう姿勢であるべきと我々は考えます。というわけで、模試(道コン・月例)に各種検定試験。外部生の受験をお待ちしております。以上、プチ営業でした(笑)。 株式会社 情熱空間 代表取締役 三木 克敏