

睡眠について

～より良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・・・体は休んでいるが、脳は起きているのと近い状態。

ノンレム睡眠・・・脳も休んで深い眠りに入った状態。



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。

～入眠の3時間前には食事を食べ終えよう！～



眠りにつくと体が休息をとるため、夕飯がきちんと消化されてから布団に入った方がよいといえます。消化には2～3時間かかるので、入眠の3時間前(夜10時に寝るつもりなら7時まで)には夕飯を食べ終えるようにしましょう。

11月スケジュール

- 11月 2日(土) 中3秋期特訓ゼミ⑥・月例テスト11月号
- 11月 4日(月) 12/7実施分、数検申込期限
- 11月 7日(木) 中3学力総合C・学力テスト標準実施日
- 11月 9日(土) 中3秋期特訓ゼミ⑦
- 11月16日(土) 中3秋期特訓ゼミ⑧
- 11月23日(土) 授業無し・北海道学力コンクール(中3のみ)
- 11月28日(木) 月例テスト12月号申込期限
- 11月29日(金) 5週目閉室
- 11月30日(土) 11/23分、振替授業



↓過去の情熱通信はこちらから！



行動範囲と年齢

車を運転するようになって、自由に移動できる範囲が広がった感覚があります。大学生の時は道外に出ていましたが、もっぱら移動手段は電車で、決まった時間に移動しなければ、という制限があったように感じます。高校生では移動手段が自転車なことや門限など、もっと制限がありました。それでも、小・中学生の時と比べたら行動範囲が広がって、色々な所に行ってみた記憶があります。

「年齢が上がるにつれ、行動範囲が広がる」という割と当たり前の事かもしれませんが、そのことで未知の出来事に触れられる機会も増えました。そして「知っただけ」「聞いただけ」の事も、体感すると違って見える事に今更ながら気づき、「百聞は一見に如かず」をこの年齢で感じています。興味は尽きません。

釧路愛国教室 三戸 玲二 TEL 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

出会いは偶然でなく必然

全ての出会いに意味がある。初めて聞いたのがいつだったのかははっきり覚えていませんが、いろいろな人の本を読んだり、話を聞いたりしていると何度も聞くことになりました。何らかの接点を持つ人と出会う確率は、24万分の1とも言われていますが、数ある学習塾の中から明光義塾を選択していただき、ご入会を決めていただいた縁は、24万分の1以下の確率となりそうです。これだけ低い確率であっても必然である出会いは、一瞬遅からず速からず、最良のタイミングにやってくるとも言われているので、その出会いをいかいに活かしていくのが大切になるのかもしれない。

確率24万分の1以下の必然の出会いを、お互いの成長につなげていける、そして、他喜力を強化できる出会いにしていきたいと思います。

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

広報の取材

広報とうべつの取材を受けました。残念ながら塾の教室長としてではなく、三味線演奏者としてのものでしたが、自分の経歴や好きなもの、その魅力についてお話をさせていただき貴重な機会をいただき、とても充実した時間を過ごすことができたな、と思います。

今は亡き師でもあった祖父の話など、お話しをしていると楽しそうに聞いてくださるのでとても話しやすく、傾聴とはまさにこのことだな、と感じました。

広報とうべつ11月号の「現代を生きる」のコーナーに掲載される予定です。こちらの文を書いている時点ではまだリンクも存在しないため記載することができませんが、インターネット上でもご覧いただけるとのことでした。何かを継続するとこういうことが起こるかもしれないよ、と伝えたいので、よろしければぜひご一読ください。

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

読書の秋

学生時代、本を読むことが苦手でした。国語は苦手ではなかったので、必要意識が感じられなかったというのもあったと思います。「現代の若者は活字が読めない」なんて言われたりもしますが、間違いなく自分もその一人だったと思います。

そんな風潮とは逆行して、国語だけでなく全ての教科で入試の問題文はものすごく長くなっています。当時の自分が受けていたら本当にうんざりしているだろうなと感じるレベル。何を解くにもまずは「読んで理解する」能力が前提として求められているように思います。

成人を過ぎてからようやく小説を読むようになりましたが、気が付くのが遅すぎたと感じるくらいおもしろいです。まずは一冊、きっかけとなる本を探してみたいかがでしょうか。

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

HUNTER X HUNTER

これを書いている10月15日現在、先週からハンターXハンターの連載が再開されております。僕の場合、事前にこれまでの内容をしっかりと読み返したのち、満を持して再開に臨んでおり、大変楽しく読まさせていただきます。最近のハンターXハンターは、まるで小説かと見まごうほどの恐るべき文章量であり、もはや絵などない文章のみのコマすら散見されます。また登場人物も大変に多く、そのどれも主要人物であるかのようにその様子が事細かに描かれております。一言でいうと、はっきり言って分かりづらく難解なのです。しかしその内容はというと、しっかり読んでいけば本当に面白く、さすがだな、とため息が出てしまうほどです。作者はこれほどの大ベテランになりながらも、今までにない漫画の形を模索されており、挑戦し続けるその姿に尊敬の念を抱きます。

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

人手不足の先あるもの

2023年の日本の出生数は72.7万人。2024年の出生数はさらに減少し、70万人を割り込むと予測されています。さて、世の中どこを見渡しても「人手不足」です。どの業種も人を採用できずに四苦八苦。人手不足で事業継続を断念する企業も珍しくありません。先日受講したセミナーは、まさにこの人手不足問題でした。現在のそれは序章に過ぎず、3年後・5年後は人材争奪戦がより激化するというものでした。生まれてくる子が70万人。20年後の人材争奪戦。考えると空恐ろしくなります。AI（人工知能）が高度化し、自動車や産業用ロボット等に搭載されることは間違いないでしょうが、他方、日本は移民政策を拡大すべきなのか。世の中はどう変わっているのだろうか。さらにその先。人種や宗教、国教を超え、人類は本当の意味で平等に近づくのか。そんなことを考えると寝不足になりそうです。

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏