

羅針盤



太秦中学校
進路指導部
11月16日No.120
松田成司

睡眠について！

いよいよ明日に迫ってきたテスト。「徹夜して頑張るぞ！」と言っている人を見かけますが、徹夜してテストに向かってもいいものなのか。睡眠について、書きたいと思います。

睡眠の目的は何なのか？いくつか考えられます。

①脳の休養とメンテナンス

②記憶の整理・定着

③ホルモンバランスの調整

④免疫力向上

などがあげられます。

この中の、②にあげられている、「記憶の整理・定着」について詳しく書きたいと思います。

前日に、嫌な思いをしたけれども、一晩寝たら何となくすっきりしたという経験はないでしょうか。これは睡眠中に嫌な記憶が整理され、必要に応じて消去されているからです。

また学習した記憶が睡眠によって定着・保持されるだけでなく、むしろ向上・強化されることも複数の研究によって示されています

このように、睡眠は記憶に関係しているのです。ということは、睡眠を十分にとらずにテストに向かうと、せっかく暗記した知識も、しっかりと定着していないため、テストに向かうと、「なんだったっけ？」ということになり、時間の無駄になってしまふのです。

しっかりと学習をした後、ぐっすりと睡眠をとり、もしも心配なら、朝早くに起きて、見直しをするぐらいがちょうどいいかと思います。人間の頭は、2時間ぐらいたたないと、しっかりと起きないそうです。また、朝食をしっかりと取らないと体が起きないとも言われています。

今日の夜は、はやい目に睡眠をとり、明日からのテストに備えましょう。



明日は模擬試験の受付があります

五ツ木の京都摸試の受付が明日の朝に門付近で行われます。受験を希望する人は、忘れずに申し込んでください。また、今回のテストは12月5日に行われ、最後の三者面談前に結果が送られてくるギリギリのタイミングのものになります。自分の実力がどのくらいか、はっきりわかりかねている人は、受けてみて自分の実力をはかるのも一つかと思います。

テスト3日目に私立の願書の練習をします。住所や郵便番号、電話番号やおうちの方の名前と漢字を確認しておこう。

今後の学校説明会の予定 (締め切り順になっています)

実施日		申し込み方法	申し込み締め切り	学校名		内容
11	27	土	HP	11 19	京都府立朱雀高等学校	公 個別進路相談会
12	4	土	HP	11 19	京都府立久御山高等学校	公 第3回学校説明会・個別相談会
11	25	木	HP	11 20	京都成章高等学校	私 夜の見学会
11	27	土	HP	11 22	京都女子高等学校	私 入試説明会
11	27	土	HP	11 22	京都近畿情報高等専修学校	私 第7回体験入学
11	27	土	HP	11 22	京都芸術大学附属高等学校	私 オープンスクール
11	27	土	HP	11 22	京都廣學館高等学校	私 ミニオープンキャンパス
11	27	土	HP	11 22	金光大阪高等学校	私 学校説明会
11	27	土	HP	11 22	京都成章高等学校	私 幢の見学会
11	27	土	HP	11 22	京都市立京都奏和高等学校	公 学校説明会
11	27	土	HP	11 22	京都つくば開成高等学校(通信制)	私 秋のコース体験
11	27	土	HP	11 22	京都市立銅駒美術工芸高等学校	公 冬のオープンスクール「実技講習会」
11	27	土	HP	11 22	京都市立塔南高等学校	公 個別相談会
11	27	土	HP	11 22	東山高等学校	私 入試説明会&個別相談会
11	27	土	HP	11 22	京都府立洛北高等学校	公 個別相談会
11	27	土	HP	11 22	立命館守山高等学校	私 最終入試説明会
11	28	日	HP	11 23	京都府私立学校	私 京都府私立高校入試相談会(メルパルク京都)
12	4	土	HP	11 24	京都府立海洋高等学校	公 第3回学校説明会
12	4	土	HP	11 25	京都府立北嵯峨高等学校	公 学校説明会
12	3	金	HP	11 26	京都府立朱雀高等学校	公 個別進路相談会
12	4	土	HP	11 26	京都府立洛西高等学校	公 個別相談会
12	4	土	HP	11 29	京都府立鴨沂高等学校	公 学校説明会
12	4	土	HP	11 29	京都近畿情報高等専修学校	私 第8回体験入学
12	4	土	HP	11 29	京都西山高等学校	私 個別入試相談会
12	5	日	HP	11 29	綾羽高等学校(滋賀県)	私 入試説明会
12	5	日	HP	11 29	合同相談会「学びリンク」	私 通信制合同相談会(メルパルク京都にて)
12	18	土	HP	11 29	京都近畿情報高等専修学校	私 第9回体験入学
12	4	土	HP	11 30	大谷高等学校	私 入試説明会
12	4	土	HP	11 30	華頂女子高等学校	私 第2回入試説明会
12	4	土	HP	11 30	京都府立桂高等学校	公 専門学科個別相談会
12	4	土	HP	11 30	京都芸術大学附属高等学校	私 オープンスクール
12	4	土	HP	11 30	京都市立京都工学院高等学校	公 個別相談会
12	4	土	HP	11 30	金光大阪高等学校	私 学校説明会
12	4	土	HP	11 30	京都産業大学附属高等学校	私 入試説明会
12	4	土	HP	11 30	京都橘高等学校	私 入試直前説明会
12	4	土	HP	11 30	京都市立塔南高等学校	公 個別相談会
12	4	土	HP	11 30	京都府立東稜高等学校	公 個別相談会
12	4	土	HP	11 30	ノートルダム女学院高等学校	私 クリスマス入試説明会
12	4	土	HP	11 30	京都文教高等学校	私 入試説明会(～5日(日))
12	4	土	HP	11 30	京都明徳高等学校	私 個別入試相談会
12	4	土	HP	11 30	京都府立桃山高等学校	公 学校説明会
12	4	土	HP	11 30	京都両洋高等学校	私 受験生・保護者対象入試説明会
12	6	月	HP	12 1	ノートルダム女学院高等学校	私 トワイライト個別相談会(～17日)
12	11	土	HP	12 3	京都府立朱雀高等学校	公 個別進路相談会
12	11	土	HP	12 3	京都府立須知高等学校	公 食品科学科説明会
12	4	土	不要	12 4	京都つくば開成高等学校(通信制)	私 学校説明会
12	4	土	不要	12 4	平安女学院高等学校	私 入試相談会
12	9	木	HP	12 4	京都府立北稜高等学校	公 個別相談会
12	11	土	HP	12 6	藍野高等学校	私 入試対策講座
12	11	土	HP	12 6	京都外大西高等学校	私 入試相談会
12	11	土	HP	12 6	華頂女子高等学校	私 個別入試相談会
12	11	土	HP	12 6	京都府立亀岡高等学校	公 学校公開
12	11	土	HP	12 6	京都女子高等学校	私 学校見学会
12	11	土	HP	12 6	京都廣學館高等学校	私 入試説明会・入試対策講座
12	11	土	HP	12 6	京都国際高等学校	私 入試説明会
12	11	土	HP	12 6	金光大阪高等学校	私 学校説明会
12	11	土	HP	12 6	京都府立嵯峨野高等学校	公 個別相談会
12	11	土	HP	12 6	京都府立京都すばる高等学校	公 学校説明会&個別相談会
12	11	土	HP	12 6	京都聖母学院高等学校	私 入試説明会&HAPPY CHRISTMAS
12	11	土	HP	12 6	京都府立清明高等学校	公 第3回オープンキャンパス
12	11	土	HP	12 6	京都橘高等学校	私 キャンパス見学会
12	11	土	HP	12 6	京都府立鳥羽高等学校	公 学校説明会Ⅲ
12	11	土	HP	12 6	京都府立西乙訓高等学校	公 個別進学相談会①
12	11	土	HP	12 6	京都西山高等学校	私 学校説明会
12	11	土	HP	12 6	東山高等学校	私 入試説明会&個別相談会
12	11	土	HP	12 6	京都明徳高等学校	私 ミニオープンスクール

