

## 山本学習塾からのお知らせ

R5年10月25日

すっかり秋らしくなってきましたね。昼間の時間も短くなり、長い夜を過ごす時間が長くなってくると思います。秋の夜長をみなさんはどのように過ごしていますか？YoutubeやTikTok、テレビ、ゲーム、あるいは部活で疲れて早く眠ってしまうなど人それぞれでしょう。「時間は使い方によって金にも鉛にもなる」という言葉があるように、時間の使い方でああなたの未来が大きく変わってきます。もちろん、ゆっくりすることや好きなことを楽しむことも大切ですが、やるべきことを後回しにしないような生活をしましょう。自分にとって必要なことに少しでも時間をかけて、将来の自分への知識の貯金をしましょう。

## ☆11月の予定☆ 期末テストを乗り切ろう

11/3（金）文化の日：休塾  
 11/8（水）～14（火）：塾内テスト  
 11/23（木）勤労感謝の日：休塾  
 期末テストです。3年生は特に人生を左右するほど重要なテストになります。これまでで一番やり切ったと思えるくらい、テスト勉強に時間をかけてみましょう。

11月は期末テストの時期です。2学期のしめくりだけでなく、2023年の総まとめとして、期末テストで良い結果を残し、気持ちよく2学期を締めくくりましょう。期末対策はもう始まっています。今勉強していることをその都度忘れないようにすれば、テスト前の勉強も楽になりますよ。

### ★今村先生のつぶやき★

秋の夜長は気がつけば夜更かしをしてしまいがちです。みなさんはしっかり睡眠は取れていますか？眠ることは精神の安定や身体の成長、記憶力の増加など、生きる上で欠かせない重要な体の機能のひとつです。今回は悩みごとが多くて良く眠れないお年頃のみなさんが少しでも快眠できるように、音と睡眠についてのお話です。

「ホワイトノイズ」という言葉をご存知ですか？これはノイズ（雑音）なのですが、聴くと気持ちをリラックスさせる効果があるとされているものです。昭和生まれの世代には「アナログテレビの砂嵐」や「扇風機の回転音」と言えば想像できると思います。このホワイトノイズを聞くと気持ちよく眠れるというのです。どういことでしょうか。

理科の勉強で学びましたが、音とは空気を振動させる波です。波はぶつかるとそれぞれを打ち消し合うという働きがあります。部屋でエアコンを点けたら、動作音で時計の針が動く音が聞こえにくくなったという経験はないですか。また、トイレの使用中に川のせせらぎのような音を発生させる擬音装置もそうですね。ホワイトノイズは人間の耳に聞こえる全ての周波数が均等に混ざってできている音なので、人間にとって不快に感じる音を別の音を流して気にならないようにすることができます。つまり、眠りを妨げる耳障りな音をかき消してくれるため、雑音を意識することなく、安心してスムーズに眠りにつくことができるのです。赤ちゃんが母親のお腹の中で聞いていた音に近いので、安心して眠れるという説もあるようです。私も試しましたが、眠りにつくまでの時間が早いような気がしました。

Youtube で雨音やホワイトノイズなどで検索すると出てくるので、眠れぬ夜を過ごしている人は一度お試しあれ。



ジョージの

気になるお話

カゲロウの成虫の命は1日ももたない

カゲロウという虫は、成虫になってからの一生がおそろしく短く、わずか数時間で死んでしまうものもいます。成虫は何も食べないし、飲むこともありません。体には空気がつまっているだけです。