



高校による保護者説明会があります

清峰高校より学校説明会の案内がありましたのでお知らせいたします。高校からの説明ののちに、希望される場合は個別相談もあります。別紙参照の上、参加される場合は単票を担任に提出してください。参加日によって〆切日が異なります。ご注意ください。なお、3年生の生徒・保護者対象になります。

○ 清峰高校 学校説明会（第Ⅰ期）

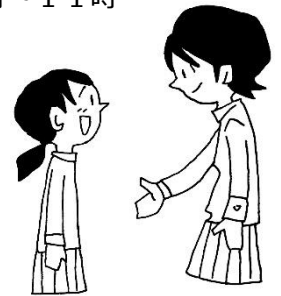
日 時 ①6月19日（土） ②7月10日（土） ③7月17日（土） 10時～11時

場 所 清峰高校 大講義室

締 切 ①に参加の場合 6月15日（火）まで

②に参加の場合 7月6日（火）まで

③に参加の場合 7月13日（火）まで



食事と勉強について（その2）

③ 朝食は大切

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。また、ただ食事をするだけではなく、もう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。

④ 規則正しく

規則正しく、決まった時間に摂ることで、食生活のサイクルにリズムができ、体内時計が正常な状態になるのです。そうすると、睡眠そして目覚めが良くなり、朝食によって脳や体にスイッチが入って、午前の早い時間から、高い集中力で効率の良い学習ができるようになります。

それとは対照的にこのリズムが崩れてきて、さらには食事のバランスまで悪くなってしまうと、以下のような負のスパイラルを招くことになります。

食事のリズムやバランスの崩れ→体のだるさ・集中力の低下→勉強の効率の低下

→学習進度の遅れ→遅れを取り戻そうと無理をする→さらに乱れる

といった感じです。

⑤ 理想は難しいけど、近づくことはできる

昼をまたぐ時間帯で勉強していて、食事を取るとなると、パンやおにぎりなどで済ませたくなる時がありますが、そこにサラダなどを一品加えると良いでしょう。そのような食事が続いてしまうと、栄養が偏り、学習にも悪影響が出てきてしまいます。ですから、主食だけにせず、野菜ジュースやヨーグルトを加えるといった工夫をしてみるといいです。なるべく異なる食材を多めに取り入れることもぜひ実践するといいいでしょう。

また、食事は満足感や喜びを感じる機会でもあります。受験勉強はただでさえ、途中で心が折れそうになりますから、辛い勉強をしている中では、食事から満足感を得ることも重要です。気持ちを切り替えるためにも、満足感を得られるバリエーション豊かな食事がいいということでした。

ほかにもたくさんあると思いますが、5点ほど挙げさせていただきました。あくまでも、参考になればと思いお知らせしました。「食事を大切にする」ことは「命を大切にすること」だと思います。ぜひ、それぞれのご家庭で話題にしていれば幸いです。

