

笑ってごらん

第 574 号 H. 29. 2. 8 発行

～今日のことば～

誰しも成功は約束されていなくても、
成長は約束されているんじゃないでしょうか。
(中居正広)

◇◆インフルエンザが大流行の兆し。本校においても多くの生徒が罹患ならびに風邪症状で欠席しているため、今後が大変心配である。19日には看護師国家試験、25日には国公立大学前期試験と大きな試験を控えているし、高校は13日から期末考査も予定されている。大事な時期である。くれぐれも日頃からの予防に努め、罹患しないようにして欲しい。◇◆先日のYahoo! ニュースに興味深い記事があったので紹介する。『成績のよい子』は、だいたい何時に寝るのか?」日本では長年、テストでいい点数を取るために夜遅くまで勉強することは『勤勉』であり、『美德』であり、『エライ子』だと考える風習がある。ところが、数々の学校現場での調査や医学の進歩により、「早寝」「早起き」で規則正しい生活をしている子の学力の方が、「遅寝」で不規則な生活をしている子の学力よりも高いことがわかってきたという。ある調査で小学生の睡眠と学力の関係を調べると、成績が上位の子ほど早い時間に寝ていることがわかった。主要4科目(国語・算数・理科・社会)で平均95点以上を取った子が寝る時間は9時前が41%、9時台が28%、10時台が22%、11時台が14%、12時台が0%。別の調査では、睡眠時間が5時間以下だと国語が51.9点、算数が53.9点。5時間以上6時間未満だとそれぞれ61.8点、65.8点。9時間以上10時間未満だとそれぞれ70.3点、73.7点であったという。ただし、10時間以上寝ると成績が下がったようなので、小学生にとっては7～10時間の睡眠時間がベストであるようだ。(皆は高校生なので、小学生のデータは当然適合しないことはわかるよね?) ◆眠りはただ寝るだけの「無駄な時間」で「もったいない」と軽視され削られがちだが、眠りは全身の司令塔である「脳」をよりよく使うために必要不可欠なのだ。脳には神経細胞が集まっていて、体の各部位からの情報を処理し、信号を出して全身をコントロールしている。とても繊細なので、定期的に休ませないと、働きが鈍ったり、故障したりしてしまう。学力の観点では、寝不足だと大脳の前頭連合野が打撃を受け、勉強する意欲や集中力が薄れ、論理的な思考もしにくくなるほか、記憶にも障害が出てくるといふ。現代はスマホを使う時間も問題視され、睡眠への悪影響をも考えなければならない。自分が毎日しっかり活動できる睡眠時間を確保した上で、残りの時間の過ごし方をバランス良く調整しなくてはならないと思う。



感謝道

◇◆ファイナンシャルプランナーとして活躍中の同級生から有り難い(?)ひとつの情報が寄せられたので紹介する。昨年、話題となった『マイナス金利政策の導入』。このことにより、日常生活においては住宅ローンなどの借り入れ金利の低下は有利なこともある。しかし、預金金利や積立商品の金利が下がってしまい、老後や教育資金の準備については不利になった。そこで、その問題を解消するために貯蓄性の高い保険商品を検討している方は「要注意!」というのだ。マイナス金利政策の影響などで2017年4月から多くの生命保険が値上げ・販売停止になるという。この背景は、契約者から預かった資金の運用が難しくなっていること、保険料等を決める目安になる「標準利率」が4月より引き下げられること。既に値上げ・販売停止に踏み切っている商品も多い。動きが加速するであろう4月になる前に検討した方が良いらしい。この情報は保護者や先生方向けの内容だったかと思うが、是非参考にして欲しい。◇◆5日(日)、『一般入試合格者の集い』を行った。多くの生徒・保護者に来校いただいた。終了後、予想を超える数の入学手続きがあったので、嬉しく思った。