



並木中等story

令和3年11月19日号

睡眠は頭の整理をします

“頭が混乱している” “何から手をつけていいかわからない” そのようなことが皆さんにはなかったでしょうか。私は仕事に追われた時にそのような気持ちになっていました。ある脳科学者の講演でこの話題に触れて下さいました。「人は睡眠時に脳の引き出しを整理している。本当は仕事に追われた状態の時こそ、睡眠をしっかり取って欲しい。」というものでした。



しかし、皆さんは悩んだ時にしっかり眠れていますか。私はそのような時にかえって眠れない方です。では、どのようにしたらよいか。脳科学者の話では、体を動かしてみたり、気に入った音楽を聞いたりするのがよいということでした。ほどよい疲れで眠気を誘い、新たな気付きをもたらしてくれるからだそうです。皆さんも頭が混乱した時は、ほどよい運動などをし、睡眠を確保するようにしてください。

《祝！英語プレゼンテーションフォーラム優勝》

県主催の令和3年度プレゼンテーションフォーラムが開催され、本校が優勝しました。本校は5年次生2名、4年次生4名の計6名のチームで、県内の名だたる高校を抑えて優勝しました。

おめでとうございます。

