



並木中等story

令和4年1月13日号

眠れない夜はお任せしましょう！

大会、プレゼン、試験の前日にいろいろと考えてしまって、夜に眠れないという人はいませんか？眠れないということで心配になって焦り、また、眠る機会を逸してしまう。私はそのような事がありました。自分では寝たいと思っているのに、思うようにいかない、そのような時の対処法のヒントです。私の例を紹介します。

1 楽しい思い出、幸せな思い出を浮かべられるようにしておく。



2 布団に入り、心配事をいろいろと考え出したら、1で用意した楽しいことを思い出すようにする。

3 一晩寝れなくとも、翌日、大きな違い（変化）はないと考え、後は成り行きに任せる。

4 それでも眠れない時は、理解が難しめの本を布団に入りながら読む。このようなことをしているうちに寝ていました。皆さんも自分なりの対処方法を見つけてください。

《祝！第11回科学の甲子園茨城県大会V4！》

第11回科学の甲子園茨城県大会において、みごとBチームが優勝、Aチームが選考委員特別賞を受賞しました。Bチームは3月に開催される全国大会に出場します！科学の甲子園の県大会優勝は平成31年度の中止をはさみ、4回連続となります。おめでとうございます。