

## 海彼の夢【74 回生】

兵庫県立神戸高等学校 進路指導部

### [中間考査が終わって2週間…]

中間考査が終わり、もう2週間が過ぎました。高校生になって初めての定期考査で、思うような結果は出たでしょうか？入学以来の2か月少しの限られた時間の中で部活動や多くの行事に取り組みながら、中学生の時よりも広く深くなった学習内容をしっかりと理解し、自分のものにすることができましたか？

定期考査は、学習した範囲の内容がどれだけ自分に定着したかを測るための物差しです。みなさんなら、自分のとった点に一喜一憂せずに、自分が十分理解できたところとできなかったところを確認し、できなかった分野を復習して自分のものにしていくことが肝心だと分かっているでしょう。大切なのは、それをすぐに実行する姿勢です。理解が不十分だったところの復習を後回しにはいけません。後回しにしているうちに、定着できないまま時間が過ぎて、2年生、3年生になっても、また同じところで躓いてしまうこととなります。自分が得意で好きな教科の勉強は苦になりませんが、苦手な教科の勉強は理解するのに時間もかかると思います。でも、決して逃げ腰になってはいけません。授業の中で理解しにくいことがあれば、すぐに先生に質問しに行きましょう。

中間考査が終わって2週間が過ぎた今日は、期末考査3週間前！の日でもあります。しっかりと学習計画を立て、授業を大切に、期末考査に臨みましょう。

### [セロトニンを増やして成績アップ…]

人の体内で特に重要な役割を果たしている3大神経伝達物質のひとつのセロトニンは、人の精神面に大きな影響を与え、不足すると精神のバランスが崩れ、キレたり落ち込んだりやる気がおきなかったり眠れなかったりなど、体調不良を引き起こすと言われています。

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、人体中に約10mg存在していて、そのうち、90%は消化管に、8%は血小板にあり、残りのわずかに2%が脳内にあります。このわずかに2%の脳内のセロトニンが私たちの気分には大きな影響を与えているのだと考えられています。

大人から子供までセロトニン不足から体調を崩している人が多い現状に対し、セロトニン研究の第一人者である東邦大学名誉教授の有田秀穂先生はその原因を、過度なコンピューター操作、テレビ・スマホ・ゲーム漬けの毎日、運動不足、昼夜逆転の生活リズムなどの不規則な生活だと分析されています。本来、規則正しい生活リズムで、軽い運動や日光浴などで、自然と活性化されるはずのセロトニン神経も、これでは衰える一方だということです。

では、**セロトニンを増やすには**、どのようなことを心がければよいのでしょうか？キーワードは、『**規則的な生活**』（→セロトニン神経は太陽光くらいの明るい光で刺激されるため、日中は明るさに対応して覚醒状態で活動し、夜はしっかり睡眠時間を確保し休息する。）『**リズム運動**』（→特別な運動が必要なのではなく、「歩行」「咀嚼(そしゃく)」「大きな呼吸」「姿勢を良くする」など日常の動作で刺激する。セロトニン神経は抗重力筋にも分布しているので、姿勢を良くする[=抗重力筋を使う]だけでも分泌される！ごろ寝より、座る！座るより、立つ！)『**適切な食事**』（→「規則正しく」「バランス良く」「良く噛んで」食べる。セロトニン合成を促す食べ物ー乳製品・魚[特にまぐろ、さんま、さけ、さば、かつお、しらす干しなど]・肉[特にレバー、豚肉]・大豆・卵・サツマイモ・生姜・にんにく・唐辛子・ごま・バナナ・ナッツ類)などです。

バランスのとれた食事を心がけ、しっかり睡眠をとり、正しい姿勢で、しっかり覚醒して活動すれば、幸福感に満たされ、成績アップも間違いなし(!)です。

〈保護者の方々にも読んでいただきましょう〉

## 【オープンキャンパスに行こう！】

### 東京大学

8/7(水) 法学部・医学部・工学部・理学部・農学部・教養学部・薬学部 10:00～17:00

8/8(木) 法学部・医学部・文学部・理学部・農学部・経済学部・教養学部・教育学部 10:00～17:00

申し込みは Web 上です。定員は各日 10,000 名程度。詳細は 7 月上旬に大学 HP に掲載予定。

### 京都大学

8/8(木) 総合人間学部・文学部・医学部(医学科, 人間健康科学科)・薬学部・農学部 9:00～17:00

8/9(金) 教育学部・法学部・経済学部・理学部・工学部(6 学科) 9:00～17:00

申し込みは Web 上です。

申し込み開始: 6/20(木) 午前 6:30～

対象学部: 文学部・医学部(医学科、人間健康科学科)・薬学部・農学部

申し込み開始: 6/27(木) 午前 6:30～

対象学部: 教育学部・法学部・経済学部・理学部・工学部(6 学科)

### 大阪大学

8/6(火) 医学部医学科(吹田)

8/7(水) 歯学部(吹田)・法学部(豊中)

8/8(木) 薬学部(吹田)・文学部(豊中)・理学部(豊中)

8/9(金) 医学部保健学科(吹田)・工学部(吹田)・経済学部(豊中)・基礎工学部(豊中)

8/10(土) 外国語学部(箕面)

申し込みは Web 上です。詳細については HP にて。申し込み開始は 7 月上旬ごろの予定。

### 神戸大学

8/6(火) 医学部医学科・医学部保健学科(看護学専攻, 作業療法学専攻)・経営学部

8/7(水) 医学部保健学科(検査技術科学専攻, 理学療法学専攻)・海事科学部・法学部・理系女子(海事科学部)

8/8(木) 経済学部・文学部・工学部・国際人間科学部・理系女子(工学部)

8/9(金) 理学部・農学部・理系女子(理学部)

申し込みは Web 上です。7/1(月)午前 6 時より、学部ごとに受付開始。詳細は HP 確認を。

## 【本校での進路関係行事のお知らせ】

6 月 23 日(日) 三大学(京都・大阪・神戸)説明会 9:30～12:30 ※保護者, 生徒参加可

6 月 29 日(土) 保護者対象大学入試の話(2 年保護者対象: 10:00～11:30)(1 年保護者対象: 13:30～15:00)

7 月 16 日(火) 神戸大学文系学部(文・国際人間科学)入試説明会 14:00～15:30

7 月 17 日(水) 東北大学工学部講義・入試説明会 14:00～15:30

7 月 18 日(木) 岡山大学薬学部講義・入試説明会 14:00～15:30

7 月 19 日(金) 医学部医学科入試説明会(河合塾による) 15:30～17:00

## 【河合塾での進路関係講話・研究会のお知らせ】申し込み、詳細は Web にて

6 月 23 日(日)「広がる看護の多様性」(兵庫県立大学×河合塾合同企画)河合塾神戸三宮校 13:30～16:00

7 月 7 日(日)「未来の医師たちへ。医師になるということ」河合塾大阪校医進館 10:00～15:50

「2019 東大・京大入試分析」東大→河合塾大阪校 9/29(日) 京大→大阪校 9/1(日), 京都校 8/17(土)