



いよいよ「令和」スタートです！

クイズです！解けるかな？

～ひらめきは寝て待て～

Q:「？」に入る数字を推測してください。

4	4	9	4	9	4	
1	9	1	4	4	1	「？」

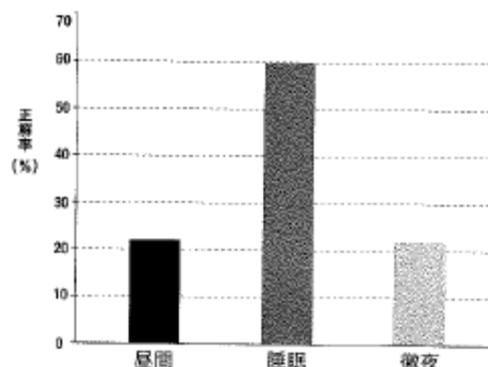
※答えは裏面

さて、答えは分かりましたか？ちなみにこれは解答猶予が8時間という超難問です。これと同じような問題を使って実験を行った結果、興味深いことが分かりました。

まず被験者を3つのグループに分けます。具体的には、①午前中に問題を見てもらい、8時間後の夕方に答えるグループ、②夜寝る前に問題を見て、8時間の睡眠後に答えるグループ、③夜問題を見て、徹夜で考えて8時間後に答えるグループ、です。

その結果は右の通りです。意外なことに①の昼間グループと③の徹夜グループではほとんど差がないことが分かります。8時間考えて正答率が20%であることを見ても、難問であることが分かりますね。しかし、②のただ寝ていたグループは60%の正答率です。**単に寝ていただけのグループが①や③の約3倍の正答率であることに注目**してください。この実験が示していることは、睡眠は単なる脳や体をクールダウンするための時間ではなく、**積極的に情報の整理や保管を行うための行為である**、ということです。

明日から宿泊研修が始まります。今まで睡眠時間を削る生活をしてきた人はぜひ生活リズムを整えることを意識してほしいと思っています。我々の最大の財産である「脳」のパフォーマンスを最大限に生かすためにも・・・ね！！



参考：このように脳科学的な事象に興味のある人は池谷裕二氏（東京大学薬学部教授、著書多数）の本を読んでみることをお勧めします。高校生にも分かりやすい本が多く、「受験脳の作り方」（新潮文庫）などは参考になる人も多いのではないのでしょうか？

お知らせ

1. 明日から宿泊研修です。当初の予定と異なり、**昼食（弁当）が必要**です。その他必要物品・時程等はしおりを参照してください。
2. G.W前にインフルエンザで欠席した場合は「**出席停止**」扱いとなります（皆勤に影響はありません）。所定用紙を本校HPからダウンロードおよび印刷・記入後提出してください。又は担任より所定用紙をもらい、記入後提出してください。

(左下より続き)

3. 4/24 付の保護者向け文書「平成 31 年度第 1 年次進路諸経費の納入について(お願い)」にも記載しましたが、**休日や長期休業中に実施する全員受験の模試等**(平日の登校日は除きます)は以下の通りです。ご予約頂きますよう、お願いいたします。

7/13(土) 進研総合学力テスト

7/27(土)~31(水) 夏期講習(英国数)

11/2(土) 進研総合学力テスト

12/22(日)~28(土) 冬期講習(英国数)

1/18(土) 進研総合学力テスト

[以下は任意受験のもの。だが、大学進学希望者は特別な事情がない限り受験することが望ましい。]

8/17(土) 全統高一模試

2/8(土) 高一共通テスト模試

4. 昨日配布しました「第 1 年次進路・科目選択保護者説明会について」は 5/14(火) ㊗切 となっております。準備の都合上、ご欠席される方も提出をお願いいたします。

5月の予定!

9日(木)~11日(土) 宿泊研修

※11日(土)は12:50学校到着予定

10日(金)~15日(水) 野球春季支部予選〔決勝は18日(土)~20日(月)〕

13日(月) 1年次振替休日〔11日(土)〕、高P連旭川支部総会

14日(火) 通常授業(各クラスの時間割は裏面参照)、

「科目選択保護者説明会」出欠㊗切日

15日(水) 弓道・卓球支部予選(卓球は当番校)

17日(金) ふれあい看護体験

20日(月) 前期中間考査〔6月3日(月)~6日(木)〕2週間前

21日(火) サッカー・バレー(~24日)、テニス(~23日)支部予選

22日(水) 剣道・バスケット・陸上支部予選(~24日)

27日(月) 春季避難訓練、第1回PTA合同委員会、バドミントン支部予選(~29日)、

前期中間考査1週間前(部活動原則禁止)

31日(金) 進路・科目選択保護者説明会(18:30~19:40の予定)

※今週より高野連、来週から高体連支部大会が始まります。考査に向けて早めの準備を心がけてください。



一年次 徹底事項

1. 挨拶・礼儀は正しくね!
2. 黒板いつもピカピカに!
3. 第一ボタンは要確認!
4. ベル席・締め切り大丈夫!?