

11月 校舎長メッセージ



こんにちは、東進日野校の水です。2021年も残すところあと2カ月になりました。受験を控えている受験生へ、学年が1つ上がる非受験生へ、2つのメッセージを送ります。

①自分のやることに常に自信を持ちましょう。

とても大事なことです。ただその自信は、きちんとした根拠があること。根拠の無い自信はただの慢心です。さて、自分の言動に自信を持つためにはどうすればよいでしょうか…。

将来になりたい自分を具体的に思い描くこと。

少しでもイメージできたら、その未来の自分になるためには、今何が必要なのか、何をすべきなのかを逆算して考えてください。そうすれば自分は今までしてきたこと、今していること、これからすることは将来の自分に必要なことなのだ、根拠のある自信が持てます。未来のになりたい自分から逆算して考え行動できたら、無駄な時間などなく、意味のある瞬間なのだとかかります。

②自分の直感を信じ抜くこと。

特集

- ★ 11月 校舎長メッセージ
- ★ 集中力を高めるには…
- ★ ○○の仕組み!?
- ★ ぐっすり眠れるようにしよう
- ★ 担任助手のオススメ!



11月号 No.17



動画です！ぜひ御覧ください！

これから先、いろんな人と出会い、いろんな本を読み、いろんな経験をして、様々な考え、生き方を知っていくでしょう。そんな中で周りの事を気にしすぎたり、他人が「こうあるべき」と思っている生き方になるところがあります。そんな時は直感を信じて、みなさんが「こうしたい」と思うことをしてください。自分の人生を人に決めさせることのないように！

集中力を高めるには…

今回は集中力がアップする食べ物、飲み物を3つ紹介します。まず1つ目はラムネです。ラムネには脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれます。2つ目は豚肉です。豚肉にはブドウ糖をエネルギーに変換するビタミンB1が豊富に含まれています。3つ目はコーヒーです。コーヒーには眠気を阻害するカフェインが含まれており、神経を興奮させる作用があります。コーヒーが苦手な方は紅茶もオススメです。集中力がなかなか続かないといった場合には、是非これらの食べ物・飲み物を意識して摂取してみてください！



○○の仕組み!?



冬が近づくと、それまで緑だった木々の葉が黄色や赤に色づきます。おなじみの紅葉で、日本をふくむ中緯度の地域であればどこでも見られる現象です。でも、なぜ葉の色が変わるのでしょうか？

もみじのように赤くなる植物では、葉緑体の分解が始まる前にアントシアニンという物質が作られます。アントシアニンは赤や紫の花などにも含まれる色素で、多くなると葉は赤く色づいて見えます。ただ、アントシアニンについては、まだ完全にはわかっていません。秋になって光合成の効率が

が低くなった時には、太陽の光が強すぎて植物の害になる場合があります。アントシアニンは紫外線を吸収するので、葉緑体のはたらきが弱まった時に強すぎる光を抑える役割があると考えられています。今年の紅葉は今回のことを考えながら観てみましょう！

ぐっすり眠れるようにしよう



11月となり共通テストまで残り約2か月半となりました。毎日勉強に励んでいる受験生も、夜になると不安で眠れない事もあるかと思えます。そこで今回は、ぐっすり眠れる方法を3つ紹介します。

- ①少し寒い室温にする 睡眠においての最適温度は15〜20℃と言われています。涼しい部屋で布団をかけて寝ようとするのが良いです。
- ②ぬるま湯にゆっくりと漬かる 就寝の1時間前までに20分ほどぬるま湯に漬かる事で血行が良くなり、眠りやすくなります。
- ③とにかく液晶画面を見ない！ ブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を抑制します。寝る1時間前からは液晶を見るのを避けるのが理想的。

担任助手のオススメ!

「食欲の秋」ということで、今回は担任助手おすすめのレストラン特集です！担任助手が通っている大学の周辺にある、学生行きつけのレストランをご紹介します。志望校に合格し、憧れの○○大生として空きコマでおしゃれにランチ…なんて想像をして、勉強のモチベーションアップに役立ててくださいね。



～前編～



～後編～

東進衛星予備校

【公式】志學舎 東進衛星予備校
www.sgs-toshin.com

志學舎・東進
Youtubeチャンネル

毎日更新!
志學舎ブログ



- 高幡 不動 校 ☎(042)594-7262
- 日野 野 校 ☎(042)581-6474
- 日野 豊田 校 ☎(042)581-8855
- 南大 沢 校 ☎(042)675-8479
- 八王子みなみ野校 ☎(042)635-0767
- 西八王子南口校 ☎(042)661-3856
- 若葉 台 校 ☎(042)350-2283
- 多摩センター駅前校 ☎(042)356-0903