

3年 進路通信 1.01 倍

宇部市立厚東川中学校 第3学年 第21号 令和6年10月11日



勉強中に眠くなったら ～集中を持続させるために～

人間の3大欲求の中に、睡眠欲があります。私も寝転がりながら読書をしていると、ウトウトしてきて、よく本が顔に降ってきます。睡魔には勝てませんが、対策は存在するので紹介します。

①仮眠をとる

リヨン大学の研究で6分間の仮眠をとるだけで直前に学習した内容が長期記憶に定着しやすくなることが判明しています。注意点としては、「15分のつもりが2時間も寝てしまいました。」です。仮眠はその場で目を閉じるだけでも十分です。仮眠をとることで、眠気もスッキリし、記憶も整理されるので、おすすめです。

②脂っこい食べ物を食べない

アデレート大学の研究で1815名の参加者を対象に1年間全員の食生活を記録し、睡眠の状態を記録したものがあります。その結果、脂質の摂取量が多い人は、そうでない人に比べて、78%も昼間に眠くなる確率が高かったそうです。これは食後の血糖値が高くなるのが原因の一つだそうです。勉強の休憩で食べ物を食べるなら、食後の血糖値の上昇度を示す「GI値」が低い食品（ヨーグルト、大豆、いちご、ナッツ、牛乳など）を摂ることがおすすめです。

③換気

ローレンスハークレイ国立研究所とニューヨーク市立大学の共同研究で24名の参加者にCO₂濃度600ppm、1000ppm、2500ppmの部屋に2時間半過ごした後、意思決定能力を調べるテストを実施したところ、二酸化炭素濃度が上昇するにつれ、テストの得点が著しく低下し、頭痛などの健康被害も出やすくなることが分かりました。

勉強中に眠気に負けそうになったら、思い出して試してみましょう。

入試説明会、募集要項、パンフレットについて

資料名（学校名）	内容	備考	申込締切日
宇部中央高等学校 （定時制課程） 定時制課程学校説明会 （11/7 木）	・定時制課程の特色について ・入試に関する情報 ・3年修業制度及び進路について ・公開授業	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	11/1（金）
山口中村学園高等学校 ①保護者対象入試相談会（11/2 土） ②募集要項 ③WEB出願の流れ	・学校紹介ビデオ上映 ・WEB出願説明 ・入試に関する情報 ・特待生制度説明	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	①10/31（木）
陸上自衛隊高等工科学 校 募集案内	・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・希望される場合は資料をお渡しします。担任にお伝えください。	推薦入試 11/29（金） 一般入試 1/16（木）

立修館高等専門学校 ・募集要項 ・オープンキャンパス (11/16 土)	・入試に関する情報 ・学科別の体験イベント	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込は学校でまとめて行います。希望される場合は担任にお伝えください。 ・参加は、各自でお願いします。	締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。
弘学館高等学校（佐賀県） ・学校案内 ・募集要項	・学校紹介 ・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・希望される場合は資料をお渡しします。担任にお伝えください。	専願入試 12/15（日） 一般入試 1/6（月）
誠英高等学校 保護者対象入試説明会 (11/2 土)	・学科、コース紹介 ・生徒募集要項説明 ・個別相談	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	10/25（金） ～17：00
吉備高原学園高等学校 ・学校案内 ・募集要項 ・イベントチラシ	・学校紹介 ・入試に関する情報 ・イベントに関する情報（詳細は資料を参照）	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・希望される場合は資料をお渡しします。担任にお伝えください。	資料を参照
クラーク記念国際高等学校 広島キャンパス ・学校説明会 ・バスケットボール専攻練習会	・資料を参照	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。
宇部鴻城高等学校 ①オープンスクールのチラシ ②生徒募集要項	・第3回オープンスクールについて（詳細は資料を参照） ・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・オープンスクールの申込および参加は、各自でお願いします。	①11/1（金） ～17：00 ② 専願入試 1/9（木） 一般入試 1/22（水） ※特進奨学生選抜は 1/9（木）

奨学生募集について

資料名（学校名）	内容	備考	申込締切日
似鳥国際奨学財団 給付型奨学金 奨学生募集案内	・奨学生募集要項	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・希望される場合は資料をお渡しします。担任にお伝えください。	11/7（木） ～13：00

※ HP にも進路通信をアップロードしています。

山口県立高等学校入学者選抜 実施要領について

10/8（火）に「令和7年度山口県公立高等学校入学者選抜実施要領」が公表されました。より詳しい情報を知りたい方は、山口県教育庁高校教育課のHPまたは、下のQRコードで確認してみてください。



↑ 厚東川中学校 HP



← 令和7年度山口県公立高等学校
入学者選抜実施要領