



彩北通信

月刊 No. 220
2025 年 6 月 1 日発行
発行元：彩北進学塾
発行責任者：蓮 克彦



〒366-0827 埼玉県深谷市栄町 17-2

TEL 048-575-3291 E-mail: info@saihoku-juku.com

蓮塾長のブログ（彩北日記）⇒ <https://ameblo.jp/saihoku-sj/>

忙しい6月を乗り切って

6 月は小・中学生ともに学校行事などが多くなります。修学旅行や林間学校、部活動の大会、資格試験、そして、期末テストと目白押しです。

目まぐるしく忙しい月ですので、きちんと計画を立てておかないとすべてが中途半端になってしまいます。やるべきことはその日のうちにやるようにしましょう。後回しにすると、どんどんたまっていきます。

6 月の終わりから 7 月は始めに期末テストが行われます。実技教科もテストがありますので早めに準備をしましょう。通知表の結果に大きく影響するので、日々の学習を進めていくことが重要です。

◎名言・一言

時代は変わっても、人間を磨くのは目的に挑戦する苦勞だといふことは変わりません。

升田幸三（将棋棋士）

☆貴方に送る今月のおすすめ☆ 今月のおすすめは、本です

「アルプス席の母」（早見和真） 秋山菜々子は、神奈川で看護師をしながら一

人息子の航太郎を育てていた。湘南のシニアリーグで活躍する航太郎には関東一円からスカウトが来ていたが、選り取ったのはとある大阪の新興校だった。声のかからなかった甲子園常連校を倒すことを夢見て。息子とともに、菜々子もまた大阪に拠点を移すことを決意する。不慣れな土地での暮らし、厳しい父母会の掟、激瘦せしていく息子。果たしてふたりの夢は叶うのか！？

▼お知らせ▼

- ・数学検定（7 月 12 日実施）の申込は、6 月 6 日（金）までとなります
- ・6 月 14 日（土）高校入試説明会を実施



■最近のニュースから■ 日本の子供は世界的に見て睡眠時間が短い  れてきたが、近年、相次ぐ大規模調査でほとんどの子供が睡眠不足で、学習や精神的健康などに悪影響を及ぼしていることが、明らかになってきた。研究者は睡眠不足の原因を探し、解決する必要があるとしている。

東京大学大学院の上田泰己（ひろき）教授は、理化学研究所と共同で機器を使用して大規模な調査を行う「子ども睡眠健診プロジェクト」を実施している。これまでに小学校から高校まで延べ 140 校 1 万 4 千人を調べたところ、どの学年でもほとんどの子供が推奨睡眠時間を満たしていないことが分かった。

例えば、小学校 6 年生の推奨睡眠時間は 9～12 時間だが、95%の児童がそれより短かった。特に睡眠時間 6 時間未満の子供は小 6 では 1%だったが高校 3 年生では 27%になっていた。また、学年が上がるにつれて平日と週末の睡眠時間の乖離（かいり）が広がっており、平日の睡眠時間の不足を週末の睡眠でカバーしている実態も明らかになった。週末は入眠時間（眠りに入る時間）や起床時間が遅くなり、平日の起床時間になっても眠気を催す「社会的時差ぼけ」状態にあることも分かった。社会的時差ぼけが 1 時間以上だと授業の眠気など集中力が低下し、2 時間以上では将来的な健康リスクがあるという。（2025. 5. 17 産経新聞）

▽勉強方法ワンポイントアドバイス▽

勉強前の5分で差がつく

いきなり始める前に、前回の内容をざっと見なおしてみましょう。復習が定着と理解の鍵になります。

必ず前回やった勉強を少しでも復習することで、勉強の効率がまるで違ってきますので、学習をするときは、まず前回のものを見直してからやるという習慣をつけてみましょう。

♪深谷市情報♪

6 月 1 7 日（火）1 0 : 0 0 ~

農業王国ふかやマルシェ
「モ～もろこしフェア」

深谷市役所内 レンガコリドー