

いよいよ、受験追い込み期です。中3生にとっては、後期・中間テストがラストチャンスですよ！

今年は例年になく暑い9月で、先月下旬まで真夏のような残暑が残りましたが、ようやく秋めいてきました。朝晩、めっぽう涼しく、時折、寒くも感じるようになりましたが、皆さん、風邪などひいていませんか？教室の中でも授業中に鼻水をすする音が聞こえてきます。体調管理には十分留意してください。さて、受験生の皆さんにとっては、追い込みの時期となりました。泣いても笑ってもあと数ヶ月です。今までの努力が無駄にならないよう、一日一日を大切に受験準備を進めていきましょう。また、12年生の皆さんも、来月はまたまた中間テストがやってきます。前期の成績が良かった人は維持できるよう、悪かった人は、次こそは上がるよう、今から準備してい



しょう。IEでは、みなさんに早くから中間テスト対策ができるよう、11月5日(土)と11月19日(土)にテスト勉強会を行います。この勉強会で、まずは、学校のワークを早く終わらせましょう。また、自宅で勉強して分らないところをどんどん質問しましょう。中3受験生の皆さんは、受験勉強の質問でもいいですよ。勉強会には、IE生以外の、クラス・部活の友達も誘ってきてください。周囲の友達がどうやってテスト勉強しているのかを探ることも点数を上げる秘訣ですよ。お友達を誘ってきてくれたIE生の方には、もちろん、「やる気スイッチ」を差し上げます。皆さんの参加をお待ちしています。

ERIRINのヘルスケア講座
第7回

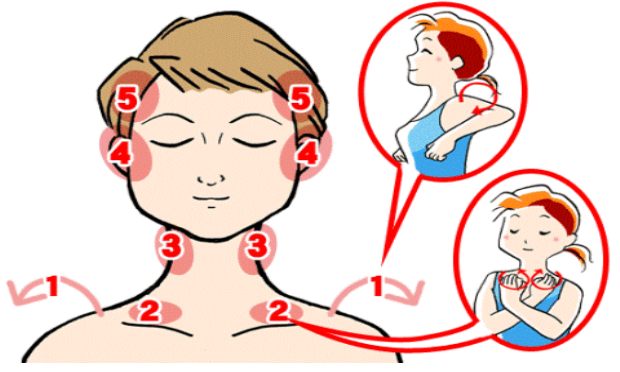
自分でできるツボマッサージ
コツをつかんで、仕事や勉強の合間に押せばすっきり

使いすぎによる目の疲れには、目や眉の周りにあるツボの刺激が効果的です。仕事や勉強の合間にも、ツボを押したりもんだりすると、目がすっきりします。

●ツボの位置の探し方
ツボの位置は目安はありますが、人によって少しずつ異なるのがふつう。押すと痛みなどがありながら、気持ちよく感じるところが、その人にとってのツボです。

●マッサージの方法
マッサージは親指または中指1本で押す、人さし指の上には中指を重ねた状態で押す、あるいは人さし指から薬指までの3本指を並べて押す方法が基本です。ツボのあたりを押したりもんだり、または円を描くようにさすったりします。強すぎず、弱すぎず、自分が気持ちよく感じられる力で行いましょう。

●肩・首周りと頭部のマッサージ
下図、目の周りのツボはデリケートな部分にありますから、眼球を押さないこと、触れないこと、こすらないことに注意してください。ツボマッサージは、ゆっくりやさしくしていねいに、痛く感じないくらい

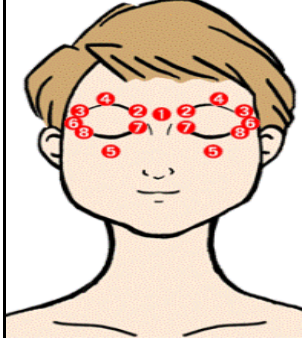


しい力加減で行いましょう！ また、ツボマッサージの前には蒸したタオルで目の温パックを、後には冷たいタオルで冷パックをするとより効果的です。

ツボ刺激の効果を高めるマッサージを組み合わせる
さらに効果アップのテクニックが、肩や首周り、頭部のマッサージを組み合わせることです。肩・首・頭部の血流やリンパの流れがよくなると、目の周りの小さな筋肉群の血流・リンパ流もよくなります。上図のように、肩・首・頭部のマッサージをしてから目のツボを押すと効果倍増です。

1. 肩を後ろに回します。わきの下のリンパ節が活性化します。
2. 鎖骨の上のくぼみにリンパ節があります。ここを、指の腹で円を描き押し込むようにマッサージします。
3. 頭の根元をマッサージします。指の腹で首の付け根をゆっくりもみます。
4. 手の平を耳に当て、第1指～3指を耳の後ろに、第4指と5指を耳の前に当てて、上下にさすります。
5. こめかみに手の平が当たるように置き、5本の指は開いて頭皮に当て、頭を抱えるようにしてゆっくりもみます。

●目の疲れを解消するツボ



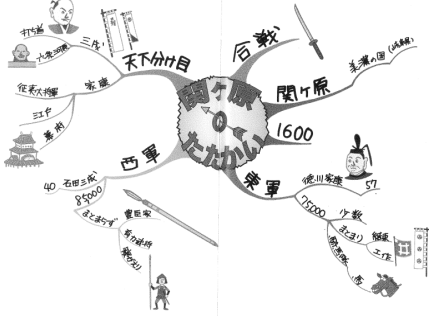
- ① 印堂(いんどう) : 眉と眉の間
- ② 攒竹(さんちく) : 眉の内側の端
- ③ 絲竹空(しちくくう) : 眉の外側の端
- ④ 陽白(やうはく) : 眉の中央から親指幅1本分上
- ⑤ 四白(しはく) : 瞳中央から指幅2本分下
- ⑥ 太陽(たいよう) : 眉外端と外目尻の間
- ⑦ 睛明(せいめい) : 目頭と鼻の付け根の間
- ⑧ 瞳子髎(どうりょう) : 外目尻から親指幅1本分外側

「マインドマップ」って何？ ～マインドマップ記憶術のご紹介

マインドマップは、英国の教育者トニーブザンが開発した思考技術です。それはまさに自然を模倣したかのようにノートをとる方法で、理解力、記憶力、発想力、問題解決力をはじめとした様々な脳の力を一瞬にして引き出します。ビルゲイツ、アルゴアをはじめ、グローバルリーダーが活用。IBM、ディズニー、BMW、ナイキ、香港上海銀行等の国際企業では研修が行われ、マインドマップで会議が行われることもしばしば。

必須のツールとして、分野を超えたリーダーたちが、マインドマップを活用しているのです。だから、マインドマップは学習・仕事・生活のあらゆる場面で活用することができます。

頭の中が整理される
マインドマップは頭の中に眠っている情報を整理したり、新しい情報を取り入れたり、相手に何かを伝えたりする時に力を発揮します。



マインドマップで身に付く力
・情報整理力 ・読書力
・記憶力 ・発想力
・プレゼンテーション力
・スピーチ力 ・問題解決力
・コミュニケーション力

IEでは、理社国の中間対策授業で、講師と一緒に「マインドマップ」を書いて頂き、少しでも効率良く記憶できる事を目指しています。是非一度、お試しください。詳しくは、教室へご相談ください。

11月の予定表

11月上旬から12月上旬	IE保護者面談
11月03日(祝・木)	ぜんけん模試(中3のみ)
	通常授業日(休校ではありません)
11月05日(土)	中間テスト勉強会【1回目】
11月05日(土)	漢検試験日
11月06日(日)	自習室解放(午後3時～)
11月12日(土)	予想問題ゼミ(中1・2生)
11月13日(日)	自習室解放(午後3時～)
11月19日(土)	中間テスト勉強会【2回目】
11月20日(日)	休校日(自習室もお休みです)
11月23日(祝・水)	休校日(自習室もお休みです)
11月26日(土)	私立高校入試合同説明会
11月26日(土)	予想問題ゼミ(中1・2生)
11月27日(日)	自習室解放(午後3時～)
11月29日(火)・30日(水)	通常授業日

保護者面談にご出席下さい！

現在、お子様の前期・成績表を拝見しております。見事、上がった生徒さん、残念ながら下がってしまった生徒さん、それぞれです。IEでは、原因分析を行い、保護者様と今後の対応・対策をお話させていただきたいと願っております。ご多忙の折、大変恐縮ですが、ご出席いただけますようお願い申し上げます。