

年 組 ( ) 名前

サイン

さいたまけん どうぶつえん しゅるいしろ あか そだ  
◆ 埼玉県の動物園でめずらしい種類の白いトラの赤ちゃんが、すくすくと育っています。



来月4日からの一般公開を前に、すくすくと育つホワイトタイガーの赤ちゃんたち(27日、埼玉県宮代町の東武動物公園で) ー早坂洋祐撮影

## ベビートラ もうすぐ会える

埼玉県宮代町の東武動物公園で、秋に生まれた2頭のホワイトタイガーの赤ちゃんがすくすくと育ち、愛らしい姿を見せている。

ホワイトタイガーはインドに生息するベンガルトラの白変種。父のシュガー(6歳)と母のソルティ(9歳)の間に11月7日に

生まれた子どもたちはともにオスで、同園では9年ぶりの誕生という。

これまでバックスペースで飼育してきたが、来月4日からの一般公開が決まったため、展示施設に連日50人ほどの客を入れ、観客に慣らす練習が行われている。

生育は順調で、生まれた直後は1キロ前後だった体重は5キロほどに増えた。担当の飼育員は「何度も見に来てもらい、赤ちゃんたちの成長を感じてほしい」と話していた。

(2024年12月28日 読売新聞夕刊より)

しゃしん どうぶつ なまえ じ か  
【1】写真の動物の名前をカタカナ8字で書きましょう。

--	--	--	--	--	--	--	--

え うら か す いろ ぬ  
【2】トラの絵を裏に描き、好きな色を塗りましょう。

※先生やおうちの人のいっしょに読みましょう。

サイン

年 組 ( ) 名前

# 清き1票 タッチで

でも、なかには字が読み取れない用紙もあります。また候補者に複数の「斉藤さん」がいるのに、用紙に「斉藤」とだけ書

り、集計します。職員が投票用紙に書かれた名前を読み取り、集計します。



きな混乱ありませんでした。時間でも開票作業が終了し、大

れ、開票所でデータを読み取ります。その結果、今回はわずか1

票箱が1か所に集められ、中の投票用紙が取り出されます。職員が投票用紙に書かれた名前を読み取り、集計します。

今導入された電子投票は、有権者がタブレット端末に表示された候補者一覧からタッチして投票するので、用紙が読み取れないというトラブルは起き

選挙では、投票所の受付で投票用紙を受け取り、有権者は良いと思う候補者の名前を書いて投票箱に入れます。投票が締め切られると、各地の投票箱が1か所に集められ、中の投票用紙が取り出されます。

かれています。時間もあって、読み取りや集計に時間がかかるのです。今回導入された電子投票は、有権者がタブレット端末に表示された候補者一覧からタッチして投票するので、用紙が読み取れないというトラブルは起き

る国はほとんどありません。インターネット投票を認めている

票所では原則、選挙の不正に目を光らせる「立会人」がいる投票所です。世界的に見てもインターネット投票を認めている

日本ではまだ、「インターネット投票」はできません。インターネット投票とは、自宅のパソコンやスマホから投票

ることになっています。期日前投票(時事ワイド6ページ)もOKですが、衆議院議員選挙などの国政選挙ではできません。

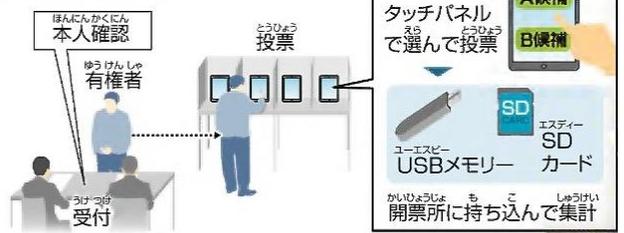
四條畷市の電子投票では、投票する人はこれまでの選挙と同じように、学校などに設けられた投票所に行く必要があります。誰に何票入ったかをSDカードなどに記録し、それを開票所に集めてパソコンで集計しました。

電子投票は、知事や市区町村長、地方議員の選挙で行えることになっています。期日前投票(時事ワイド6ページ)もOKですが、衆議院議員選挙などの国政選挙ではできません。

◆鉛筆で候補者の名前を書く代わりに、タブレット端末をタッチする「電子投票」が、昨年12月、大阪府四條畷市の市長選挙と市議会議員の補欠選挙で導入されました。

(2024年12月26日 読売KODOMO新聞より)

## 電子投票のしくみ



四條畷市の電子投票で使われたタブレット端末

【1】「電子投票」にはどんなメリットがありますか。記事から読み取って書きましょう。

【2】「インターネット投票」とは何でしょう。日本で導入できない理由もあわせ、裏に書きましょう。

年 組 ( ) 名前

サイン

睡眠にまつわる誤解は多い

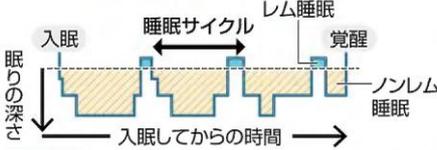
誤解1 若者は早起きして勉強した方が効率がいい

10代後半～20代前半は夜型傾向になる



誤解2 90分の睡眠サイクルで起きると目覚めが良い

90分は平均値であり、実際には60～120分の幅が出る



※柳沢教授、内村理事長への取材に基づく

快眠に必要な環境づくりと習慣 ※国の「睡眠ガイド」に基づく

- 日中できるだけ日光を浴びる
寝室はスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くする
寝室は静かで、暑すぎず寒すぎない温度にする
適度な運動習慣を身につける
しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控える
眠くなってから寝床に入ると眠りやすい



「目覚め良い90分サイクル」都市伝説

人の睡眠は人生の約3分の1を占める大切な休息の時間だ。ただ、科学的な研究のスタートは1920年代と比較的歴史が浅く、睡眠の実態は謎が多い。そのため誤解も生まれやすい。

ショートスリーパーに関する情報もその一つだ。現代は時間対効果「タイパ(タイムパフォーマンス)」を求める意識が高まっているが、日本睡眠学会の内村直尚理事長は「訓練ではな

れない」と言い切る。必要な睡眠時間は遺伝子レベルで決まっており、個人々人で違うことが研究でわかっているからだ。「3時間睡眠」で知られるナポレオンも居眠りしていたとされる。

「90分サイクルで起きると目覚めが良い」との情報についても柳沢氏は「ほぼ都市伝説」と断言する。人は睡眠中、眼球がキョロキョロ動いて夢を見る「レム睡眠」とそれ以外の「ノ

「寝だめ」できません

睡眠にまつわる誤解は多いと、専門家は指摘しています。

(2024年12月14日 読売新聞朝刊より)

中高生は夜型

「四当五落」(睡眠が4時間の人は合格し、5時間以上の人は不合格になる) —。受験を巡ってはこんな言葉もあったが、今は「六当五落」とも言われる。生物学的な研究でも、人は10代後半から急激に夜型に移行

し、20歳前後でピークに達するとその後は年齢とともに朝型になると示されている。1998～99年に睡眠や覚醒を制御する物質オレキシンを発見した筑波大の柳沢正史教授は「中高生は夜型で、強制的に早朝に起こせば睡眠不足を招く。早朝の勉強は効率が悪い」と明言する。

レム睡眠」を平均90分サイクルで繰り返す。だが同じ人でも一晩に60～120分のばらつきが出る。柳沢氏は「人がいつすっきり目覚められるのかは、よくわかっていない」と明かす。

寝だめに関する誤解もある。経済協力開発機構(OECD)の2021年の調査によると、日本の平均睡眠時間は7時間22分。調査対象の33か国中で最も短く、米国の8時間51分と比べて1時間以上の差がある。「眠れない平日に備え休日に寝だめす

ればよい」とも考えがちだが、柳沢氏は「睡眠不足による『負債』を返すだけで睡眠を『貯金』することはできない」と話す。

6時間以上推奨

国は2月、約10年ぶりに「睡眠ガイド」を改訂。成人は睡眠時間を6時間以上確保するのが望ましいとし、快眠には適度な運動をし、寝室にスマートフォンを持ち込まない—ことなどをポイントに挙げた。

【1】睡眠に関して、上の表にある「誤解1」「誤解2」以外で専門家が指摘する誤解を2つ挙げ、それぞれ理由を書きましょう。

Table with 2 columns (誤解3, 誤解4) and 2 rows (理由). Each cell is empty for student input.

【発展問題】睡眠の質を高めるためにあなたが気を付けていることを裏に書きましょう。

# 能登関連死 避難負担重く

能登半島地震で、石川県内の災害関連死が15日現在で241人を数え、直接死228人を上回った。関連死の9割超は70歳以上の高齢者で、停電、断水という厳しい環境下での避難生活が心身への負担となった。県は関連死防止に力を入れてきたが、申請はさらに200件以上ある。

## 石川 直接死上回る

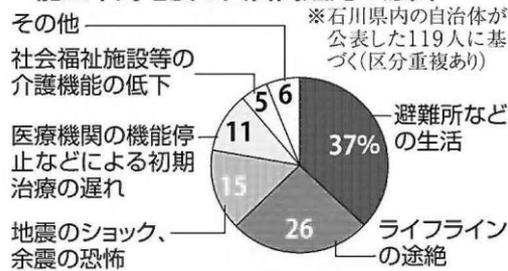
「地震で命が助かったのに」。同県輪島市の上川博美さん(57)は、地震の2か月後に亡くなった父の表良吉さん(当時84歳)の遺影を前に涙ぐんだ。

表さんは避難所の冷たい廊下などで夜を過ごした。1月下旬に2次避難先の金沢市のアパートへ移ったが、日課だった散歩をしなくなり、2月中旬に体調を崩して細菌性肺炎で死亡。その間何度も「輪島」に帰ると訴えたという。「地震前は健康そのものだった。避難させなければ……。」と上加さんは悔やむ。

### 因果関係

関連死は、石川県と被災市町が設置した審査会で死亡診断書や遺族の申告などをとくに地震との因果関係を判断する。その際、内閣府がまとめた災害関連死事例集を参考にしている。被災市町が病气や死亡の

### 能登半島地震の災害関連死の原因



災害関連死 建物倒壊など直接的な被害ではなく、地震による心理的な負担や避難所生活による持病の悪化などで死亡すること。関連死に認定されると直接死と同様に、遺族に最大500万円 の災害弔慰金が支給される。

経緯などを公表した119人について読売新聞が事例集を参考に原因を分類したところ、「避難所などでの生活による心身の負担」(37%)が最多。2番目の「電気、水道などライフラインの途絶による心身の負担」(26%)と合わせて全体の6割超を占めた。肺炎の発症は少なくとも37件、心不全は同17件あった。

4月の発生だった関連死222人の熊本地震では、

### 防止策

石川県は高齢化率の高い地域で起きた真冬の災害のため、当初から関連死防止に努めてきた。被災地から離れたホテルや旅館などへの2次避難を促し、2次避難先が決まるまで一時的に滞在する「1・5次避難所」を金沢市などに開設した。在宅避難者の見回りや、栄養士による食事のアドバ

◆能登半島地震の発生から1年。石川県で「災害関連死」と認められた人の数が、地震の直接的な被害で亡くなった人の数を上回りました。(2024年12月16日 読売新聞朝刊より)

【1】能登半島地震による関連死が相次いだのは、どのようなことが要因だと考えられますか。2016年4月の熊本地震と比較して、その要因をまとめましょう。

【2】【1】の要因を踏まえ、災害関連死を防ぐために①自治体に求められること、②私たち地域住民に求められること——の2点について、意見文を書きましょう。

※回答は裏に書きましょう。

イスなども行った。それでも多くの人が亡くなった。年齢が公表された155人の94%が70歳以上。東日本大震災の87%、熊本地震の78%を上回る。

移動も負担となったことは否めない」と指摘する。内閣府は13日、避難所運営に関する自治体向けの指針を改定し、トイレカーの確保や温かい食事の提供、簡易ベッドの備蓄促進などを盛り込んだ。避難所の環境改善は以前から課題で、指針に沿った対応を早期に進めることが求められる。

年 組 ( ) 名前

サイン



猫 ネコ ピッチャー ピッチャー  
**Neko Pitcher**  
 (123) Kenji Sonishi

◆ こうたい交代した相手 あいて1塁手は、るいしゅスパイクで日光を にっこう地面に反射させ、じめんミー太郎を誘い出そうとします。はんしゃミー太郎は、たろうアウトになるのか？

**That's it.**  
 まさに、それ。そうだ、いいぞ  
さまざま様々な意味があり、よく使われる表現です。  
とお「その通り」「おこれで終わり(以上)」「じゅうぶんもう十分」  
かげん「それだけ」「いい加減にしろ」など。

★あわせて覚えよう★  
ディス This is it. イズ まさに、これ。その通 とり。さいごこれで最後だ。いよいよです。  
ライト right on オン いいぞ。どんぴしゃり。

単語帳  
 bounce: 跳ね返す reflect: 反射する  
 gotcha: やった pickoff: けん制で刺す

★なぞってみよう★  
 That's it.  
 right on

万博で未来を体験しよう

ビジネス/技術アイデア

コンテスト

参加者募集中

応募締切  
2025  
5/31(土)  
まで

万博会場で「未来をつくる新技術」  
を体験し、その体験から新たな  
「ビジネス/技術アイデア」  
を考えるコンテストです。

### 応募資格

万博当日に万博会場に来場可能な  
中学生、高校生、高専生、大学生で  
構成される3人～5人のグループ。

### 応募方法

右記の特設サイトより必要項目を  
記入の上、お申し込みください。

詳細は  
こちら!

