

こんにちは！1年4組担任の浅井詩織です。来週から学校がはじまります。ようやくみなさんと一緒に学校生活をスタートできるということで、とても楽しみにしています。いい高校生活のスタートを切るために、授業をしっかり受けるということも大事ですが、まず前提として…



「朝起きて遅刻せずに学校に来る」ことが大切です！！

みなさん何時に起きていますか？夜更かしてませんか？朝きちんと起きる力は高校生活のみならず、大学生や社会人になってからもぜつつつたいに必要な力です！生活習慣が規則正しくないと、日中やる気もなかなかおきないですよ…。そこでこの学年通信はおすすめの起床法と、生活習慣に関するデータを紹介します！！ぜひ実践してください！

【すっきり起きられる！起床法】

①とにかく爆音でアラームを鳴らす

みなさんもすでに実践済みかもしれませんね。お気に入りの曲を流したり、飛び起きるような警戒音を流したりと、アラーム音をカスタマイズしてみましよう。



②離れた場所にスマホや目覚まし時計を置く

ベッドから届かない位置に置くことで、身体を強制的に起こすことができます。アラームを止めた後ベッドに戻らないことが重要ですね(笑)

③起きたら軽くストレッチをする

起き上がってすぐ、柔軟体操をやって身体を動かすことで、目が覚めます。結構効果がありました。

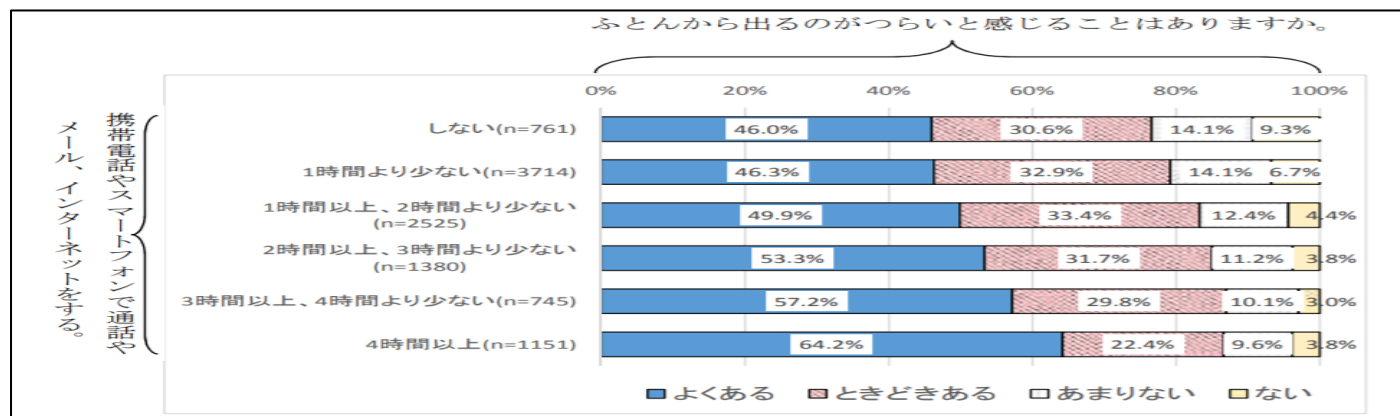
④太陽の光を浴びる

人間の体内時計を整えるためには、朝太陽光を浴びることが重要なんだそうです。規則正しい生活リズムを作ることができます。



【スマホの使用と睡眠の関係】

今では面白いコンテンツがたくさんあるので、暇な時間はずっとスマホを触っているという人も多いんじゃないかなと思います。平成26年11月に文科省が行った「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」で、このようなデータがありました。



(出典：文部科学省ホームページ)

スマホの利用時間が長いほど、ふとんから出るのが辛いという傾向が見られます。今までの休校期間で生活習慣が乱れている人も多いんじゃないかなと思います。学校が始まってから生活習慣を直すと体調不良になるかもしれません。今日・明日から自分の生活習慣を見直してみ

ませんか？

【5月25日(月)の連絡】

A 班		B 班	
8:50	予鈴	12:55	予鈴
8:55～	ST	13:00	ST
9:05～10:55	1限…オリエンテーション	13:10 14:00	1限…オリエンテーション
10:00～10:55	2限…オリエンテーション	14:10 15:00	2限…オリエンテーション
11:05～11:55	3限…LT	15:10 16:00	3限…LT
11:55～	終礼	16:00	清掃・終礼

☆朝、家で体温を測ってきてください。

☆必ずマスクをして学校に来てください。

【持ち物】

- ・入学のしおり
- ・授業動画確認表
- ・PTA 書面表決書(全員)

【芸術教材未購入者へ】

5/25以降、9時30分～14時30分に1階購買で購入してください。

～保護者の皆様へ～

お子様の生活面・学習面においてご支援いただき、ありがとうございます。来週から本校では分散登校、再来週は通常時間帯での授業が始まります。高校1年生は通学に慣れておらず例年交通事故件数が多くなっておりますので、時間に余裕をもって登校させて下さい。学校再開にあたり、不安なことや相談したいことなどございましたら、1年生の学年団で対応いたしますので、下記の電話番号にお問い合わせください。

日進西高校 TEL 052-804-2131