

学校だより（生徒対象）

「安中プライド」 丁寧な挨拶・無言清掃・思いやり

令和2年4月22日

発行責任

安宅中学校校長・荒木達人

## 休業中の生活・健康・学習について

学校休業が長期化していますが、みなさん、どのような生活を送っていますか。少しでも、生徒のみなさんが充実した生活を送れるように、先生方で協力して、資料を作ってみました。

### 3点固定を意識し、計画的な生活を送ろう！

#### 「3点固定」について

生活リズムを安定させることは、成長期の中学生にとって非常に重要です。

生活リズムを安定させるためには、「3点固定」が大切です。3点固定とは、「起床時刻」・「就寝時刻」・「家庭学習開始時刻」を一定にするということです。

#### 「起床時刻」・「就寝時刻」について

中学生の時期は、身体が大きく成長する年代です。そこで大切なのが、睡眠をしっかり取るということです。きちんと睡眠をとることができると、セロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは、「幸福ホルモン」と言われ、セロトニンがきちんと分泌されると、「やる気」がでてくると言われています。

#### 「家庭学習開始時刻」について

家庭学習開始時刻が決まっていないと、「もう少しゲームしてから」「友だちへのメールを書き終わってから」と勉強を後回しにしがちです。「もう夜が遅いし、疲れたから勉強はやめよう」「明日やればいいや」と勉強しないまま寝てしまうことにもなります。しっかりと開始時刻を決めて取り組むことが大切です。

### 理想的な生活時間を考えてみよう！（計画し、実行してみることが大切）

先生なりに、目標とする生活時間を考えてみました。人それぞれ、いろいろな違いがあるので、強制できることではありませんが、自分自身である程度の高い目標を持ち、自分自身で決定していくことが大切です。

最初は大変だろうけど、1日、2日と継続していくと意外とできるものです。

「家の手伝い」も大切です。家族の一員として「家の手伝い」に取り組むことも大切です。

時間・時間帯	内 容	ア ド バ イ ス
6:30	<b>起床時刻【3点固定】</b>	早起きを！朝日を浴びて、セロトニンを分泌！
6:45~	朝食	1日の活動のエネルギー。しっかり食べよう！
7:30~ 8:00	軽体操	軽い運動は大切。ストレッチと軽いジョキング
8:00~ 9:00	家の手伝い	家族の一員として、家族の役に立とう！
9:00~12:00	<b>家庭学習【3点固定】</b>	50分ワンサイクルで、休憩をはさんで、3教科！
12:00~	昼食	1日3食、バランスの良い食事を！
13:30~15:30	<b>家庭学習【3点固定】</b>	昼食後で眠いかも！得意教科から学習を始めよう！
15:30~19:00	自由時間 趣味の時間	ある程度自由な時間も大切！リフレッシュ！ 今しかできないことをがんばろう！ ニュースを見たり、新聞を読んだりもいいね！
19:00~	夕食・入浴	家族との語らいの時間もいいね！
20:00~21:30	<b>家庭学習【3点固定】</b>	今日1日を振り返る時間も大切！明日の計画も！
22:00	<b>就寝時刻【3点固定】</b>	スマホなどからのブルーライトを絶ち、熟睡！