

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成30年11月7日 NO. 8

海田中学校保健室発行 「絆」

「海田中学校 早寝・早起きカード」の活用



11月5日(月)から1週間、睡眠に関する目標を立てて、「海田中学校 早寝・早起きカード」を活用し、睡眠時間の記入や睡眠の満足度、やる気はどうだったかを振り返り、生活の様子をチェックします。すでに皆さんは、「睡眠の大切さ」について学び、今、カードに記入していますね。

夜遅くまで起きていると、朝起きることができず、朝ごはんも食べる時間はありません。さらに、授業も集中できないという悪循環な生活になってしまいます。あなたはごどうですか？

今一度、自分の生活を振り返り、望ましい生活リズムで過ごせるように見直しをし、自己管理能力を高めていきましょう。保護者の皆さま、ご協力よろしくお祈いします。

3年生のための健康管理



受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

An illustration of a student lying in bed, sleeping peacefully.

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ゾゾー!

An illustration of a student looking thoughtful, with a clock icon and a thought bubble containing 'zzz'.

不調のときは
あせらずに休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

An illustration of a student lying on the floor, resting with a dog. A steaming cup of tea is nearby.

保護者の皆様へ <成績UPは睡眠がカギ!!>

寝る前に勉強した内容は、その後の睡眠中に脳の中で整理され、記憶として定着します。ドイツの研究によると、記憶力のテストでも、ひらめきを必要とするテストでも、勉強した後にしっかりと睡眠をとったほうが、成績が良かったそうです。就床時刻は早く、睡眠時間を長く・・・成績UPの秘訣です。時々、お子様の生活チェックをご家庭でもお祈いします。