

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年10月7日 NO.9

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

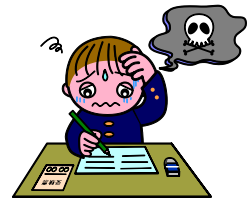


10月5日(月)に全校生徒の睡眠学習が実施され、1年生は睡眠改善インストラクターによる講話がありました。学習後1週間、睡眠に関する目標を立てて、「海田中学校 早寝・早起きカード」を活用し、睡眠時間の記入や睡眠の満足度、やる気はどうだったかを振り返り、生活の様子をチェックします。

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。あなたはどうか？

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、ご協力よろしくお願ひします。

3年生のための健康管理



本年度は新型コロナウイルス感染症の為、9月中旬に安芸郡・江田島市中学校夏季総合体育大会がありました。この大会で運動部に所属する多くの3年生は引退したと思います。部活動がない中、これまでの生活とは少し違ってきますので、健康管理を徹底し、目標に向かって生活していきましょう。



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。

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ジグ・ジャー!

不調のときは
あせらず休養を

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…。

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願ひします。