



いちごいちえ ● 一五期生学年通信



夏休みを終えて、 生活習慣を整えよう！

前回の step 5 系選択懇談会来たる！

系選択懇談会が終わりました。
行きたい系を決めることができましたか？
まだ系希望が提出できていない人は
忘れずに持ってきましたか？
もし、夏休み中に系希望順位が
変わった生徒はすぐに言いましょう。
提出締め切りは9月2日です。
必ず提出しましょう。

夏休みは貴重な体験をしましたか？

夏休みは十分に満喫したと思うので、夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムに切り替えてほしいと思います。睡眠に關しての生活リズムが乱れている生徒は次を試してみてください。以下の①から③は効果的と思われる方法です。
10月4日から前期末テストが始まります。生活習慣をなるべく早く元に戻して、授業に支障をきたさないようにしましょう。

① 眠れなかったらとりあえず、目を閉じてみよう **意外と効果あり**

脳の疲れの原因は眼精疲労からくるものも多い。人間は情報の80%を視覚から得るため、しばらく目を閉じるだけでも脳の休息効果が得られると言われてます。

② 平日も休日もなるべく同じ時間に起きる

明日、明後日は土日です。体内時計がある以上、脳は毎日だいたい同じ時間に起きてほしいと望むものです。起きているつもりでも、ずっと布団にもぐっていても意味がないので、布団から出たいと思えるような理由を自分で作っておくことも大事です。

③ 就寝前は強い光に当たらない

夜間に浴びる光が多いと体内時計は就寝時間を遅めに設定するのだそうです。夜はスマホやパソコン、蛍光灯やテレビ画面といった人工的な光源を避けて、就寝時間の近いことを脳に教えてあげましょう。

遅刻数に関して……

遅刻者数が4月に比べ、2倍に増えています。遅刻は様々な悪習慣と相関しているといわれています。次のいずれかに当てはまるようなら、考え方を見つめ直す良い機会かもしれません。

① 逆にせっかち？

遅刻癖のある人は、変にせっかちなところがあるかもしれません。大急ぎでいろいろな物事に取り組んでいるので、時間通りに到着しようとして結局、間に合っていないことも、たまにはゆったり余裕を持つことで見えてくる景色もあるかもしれません。

② 待っている時間が無駄だと思っている

待つ時間がもったいない、待っている時間が非効率的だ、と考えていませんか？その待つ時間を有効に使えるように、今後の計画を立てたり、新しいアプリを使ってみましょう。「短い時間を効率的に使う方法を考えるだけでも有意義だ」と考えてみてはどうでしょうか？

③ 計画の立て方がおおざっぱ

遅刻癖のある人は、計画の立てかたが大味なところもあるようです。不測の事態など小さな可能性にも配慮するべきところを、ぴっちり決めていませんか？

人生においては思わぬことが起こることもあります。カレンダーの隙間をとにかく埋めること(見通しの悪い計画)と細かなリスクを考慮したスケジューリング(先を見据えた計画)とでは、時間を守れる可能性にも差が生まれてしまうかもしれません。

④ 目先のことに走りがち

予定していたことよりも、目先のことに目が行ってしまふと時間が足りなくなってしまう。例えると、ちょっと汚れているから掃除をしようもしくはこの場で欲しいものを買っておこうなど、予定になかったことをしてしまうと、みるみるうちに時間がなくなっていってしまいます。



遅刻者数	回数
4月	17回
5月	22回
6月	34回



遅刻者数	回数
4月	17回
5月	22回
6月	34回

遅刻者(一回以上)	54[人]
無遅刻者	185[人]
無遅刻者率	77.4[%]

でも……

遅刻を一度もしたことがない1年生の生徒は186人で全体の77.5[%]もいます。この結果から、4, 5, 6月の合計遅刻回数73回は54人の生徒の合計遅刻回数ということです。しかし、無遅刻者率が約八割というのは素晴らしい現状です。よく遅刻する生徒はこの結果を見て、何かを感じてくれたらいいと思います。