

見崎中 3 学年・進路通信 No. 3

2020 (令和 2). 4. 30
文責 清原 明美

3 年生にとって、臨時休業中の過ごし方は大きな意味をもっています。この長期にわたる休みの過ごし方が、学校が再開しての将来の進路を左右すると言っても過言ではないと思います。特に、日頃から時間の使い方がうまくない人にとっては、しっかり今の生活を振り返り、計画的に残りの休業生活を慎重に取り組みましょう。

☆生活のリズムを整えよう

休業中に生活のリズムをこわすと、学校が再開したときにそれを取り戻すのに相当苦労します。だから、休業中も生活のリズムを保ち続ける努力が必要です。規則正しい生活を送るためにも、今までの生活を見直すことが大切です。

※進路実現をめざして※

- 朝、決まった時間に起床（できれば7時前に起床）し、朝食をとる
- 家族の手伝い ○規則正しい生活と体力づくり ○1日30分以上の読書
- 1日テレビやゲームなど2時間以内
- 1日4時間以上の学習（1日4時間の学習時間で成果が出るには3ヶ月かかると言われます。）→8時間の学習時間で成果が出るのは1ヶ月半かかる計算になります。

学校で授業を6時間受けて、部活動がある場合や朝型生活を参考にこれからの生活を考えてみましょう。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
平日	授業(4時間)								給食	授業(2時間)	部活													

これからの生活～受験に向けて心がけよう～

	朝型生活	夜型生活
よいところ	朝、気持ちよく起きることができる。 朝食をしっかり食べることができる。 →授業に集中できる	夜、勉強ができる。
よくないところ	夜、あまり勉強できない。	朝、起きることができない。 朝食をあまり食べることができない。 →体がだるく、一日ボーとしている

*朝勉強した方が、夜勉強する3倍の効果があるようです。

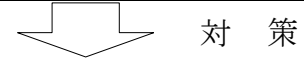
「睡眠の基礎知識」より

ストレスを吹き飛ばそう！！

健康の3要素は、栄養、運動、睡眠です。特にストレスをためない工夫をしましょう。
*スクールカウンセラーだよりに「休校中のストレスとどう付き合うか」を読み、「ストレスのサイン」をチェックしてみると良いですよ。

ストレスの原因

勉強、恐怖、緊張、不安、睡眠不足、腹立ち、興奮等



対策

- 【休養】・十分な睡眠をとろう
・早寝早起きをしよう
・テレビ、ゲーム等を控えよう
- 【音楽】・心も体もリラックスしよう
・楽な姿勢で好きな音楽を聴こう
・体を動かそう
- 【会話】・会話を楽しもう
・話を聞いてもらおう



【夜食】
夜食を取るときは、寝る2時間前までにしましょう。それ以降の夜食はエネルギーが皮下脂肪になり、体によい影響を与えないそうですよ。

課題を計画的に終わらせよう！

臨時休業中には、毎週学習実施表と課題の提出をしています。計画的に提出できていますか。提出してもらった課題を見てみると、しっかり課題意識をもって取り組んでいる人がいましたが、できていない部分に付箋を貼られている人もいました。返された課題がどうなのか、確認をしておきましょう。また、付箋が貼られている人は、どこ部分なのかを確認し、仕上げておきましょう。
臨時休業は延長になりましたが、ストレスと向き合って過ごしましょう。下のアンネは、「アンネの日記」を書いた人でもあります。図書館に本がありますのでこの機会に借りてみるのもいいですよ。

春秋
2020.4.10

新しい少女がいます▼アンネ・フランク。90年ほど前にドイツで生まれました。当時のナチスの政府はユダヤ人を迫害しました。ユダヤ人のアンネ一家はオランダに逃げましたが、それもナチスに占領され、一家は狭い隠れ家へひっそりと暮らします▼2年余りの日々を、アンネは日記に残しました。せつたいに外に出られないこと、これがどれだけ悲しいものか、とても言葉には言いあらわせない。へんと話した、自由になりたい、お友達がほしい、ひとりになりたい。そしてなによりも…思いきり泣きたい▼作家が夢だった少女は書くことが生きる力になったのでしょ。う。私の想像の裏は、閉じ込められても閉じ込められても、羽ばたき続けるの。絶望的な状況にも、あなたのような、あなたの周囲にはまだ残っている、あらゆる美しいもの、ことを考えるのよ。そうすればしあわせになれるわ。いついつの間、ナチスに捕まり、収容所で亡くなりました。15歳でした▼同じ年頃の皆さん、自由を奪われても、希望の光を失わなかった少女の生涯を、想像の翼で包んでみてくださーい▼毎日が悲しくなったときに、アンネの言葉もあります。愛を10歳から、心から笑った方が、ずっと効果があるはず。