

# Catch Your Dreams!



呉市立蒲刈中学校  
令和4年8月22日  
第15号

## もうすぐ2学期！

8月に入っても、毎日暑い日が続いています。「まだ夏休み!」「まだ盆休み!」と思って、テレビを見たりゲームをしたりして夜更かしをし、朝はゆっくり起きていませんか?夏休みも残りが少なくなりました。今日8月22日(月)からまた夏季授業が始まりました。7月27日(水)以来、部活動で登校することはあっても、教室で自分の席について授業を受けるのは、久しぶりです。生活リズムがお休みモードのままの人は、26日(金)までの夏季授業の期間に、体や気分を学校モードに戻していきましょう。



ここで、睡眠知識クイズです!○×で答えてみましょう。



- ①睡眠時間は8時間がちょうどよい。
- ②寝ているときは、体温が上がっている。
- ③人間の体のリズムは24時間ではない。
- ④眠りが足りなかったときは、休日に午後まで眠るのがよい。
- ⑤夕方、眠くなったら寝た方がよい。
- ⑥寝る前は、コンビニなど、明るいところへ行かない方がよい。



答えは  
裏に!

## オープンスクール・高校説明会の案内⑬

### ◎呉青山高等学校 オープンスクール

- 【日時】 9月17日(土)
- |             |               |
|-------------|---------------|
| 9:00~       | 受付            |
| 9:20~ 9:50  | 学校紹介          |
| 9:50~10:20  | 各入試教科の出題ポイント  |
| 10:30~11:30 | 希望する教科の入試問題解説 |

- 【対象】 中学3年生と保護者  
【持参物】 上履き、筆記用具  
【参加申込】 9月14日(水)



校内締切日  
9月7日(水)



答え



- ①× 睡眠時間には個人差があり、平日と休日の就寝・起床時間、翌日の体調や頭の冴え具合を確認するとよい。8時間が目安で、少なくとも6時間は必要。しっかり眠ると、頑張りたいと思っていることが上達する。
- ②× ぐっすり眠るためには、体温が下がることが大切！
- ③○ 体内時計は、24時間よりも長いため、24時間にリセットすることが大切。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光をしっかりとあびることで、頭の時計にスイッチが入り、リズムをリセットできる。また、朝食をしっかりと食べることで、お腹の時計にスイッチが入る。目から光、口から食事で体内時計をリセットしよう！（夕食後、約12時間何も食べなければ、朝食を食べたとき、体が「朝だ」と認識する。）
- ④× 休日に朝寝坊しすぎると、体のリズムが乱れて、便秘や食欲がなくなり、頭がボーッとする。土日2日間の2時間以上の朝寝坊が、月曜日から水曜日まで強い眠気を継続させる。
- ⑤× 夕方寝ることで、寝つきが悪くなり、体の疲れが残る。眠くても我慢して起きていると、眠くなるためのエネルギーがたまる。昼食後の10～15分の短い昼寝が効果あり！塾等で夕食が遅くなる時は、塾に行く前に軽食を食べるとよい。昼食から夕食までが10時間あくと、体が朝と勘違いし、体内時計が乱れるもと！
- ⑥○ 夜の光は、脳と体を寝つきにくくさせる。寝る1時間前からは、部屋の明かりを少し落として薄暗くしよう。パソコン・スマホの使用はダメ！

3年生は部活動を引退し、7月までより自由に使える時間が増えています。授業への集中はもちろんのこと、**放課後の時間の使い方**を見直し、**家庭学習の充実**を図っていくことが、これからの自分の進路実現に向けて、重要なカギになってきます。「今まで通りで、なんとかかなるだろう」とか「まだ8月だし…」とか「勉強会に参加しているから、家ではのんびり」と考えていては甘いです。また、「**受験は団体戦**」とよく言われます。勉強していてわからないところがあったら教え合い、自分達の学力を少しずつ伸ばしていきましょう。「**他の人に教えることができる**」ということは、「**しっかり理解できている**」ということです。お互いに協力していきましょう。1・2年生のみなさんも、復習をきちんと行い提出物を完成させ、2学期の準備を始めてください。

熱中症に注意

