



もうすぐ2学期！

お盆が過ぎても、残暑厳しい日々が続いています。「まだ夏休み！」「まだお盆を過ぎたばかり！」とテレビを見たりゲームをしたりして夜更かしをし、朝はゆっくり起きるという生活をしていませんか？夏休みも残り少なくなりました。今日8月21日（月）から、また夏季授業が始まりました。7月25日（火）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、28日（月）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 16

◎呉青山高等学校 学校説明会（予約不要）

- 第2回 8月22日（火）19：00～ 広まちづくりセンター
- 第3回 9月23日（土）15：00～ 呉青山高等学校
- 第4回 10月21日（土）14：00～ 警固屋まちづくりセンター

○オープンスクール 10月21日（土）

○文化祭 11月3日（金・祝）

○入学試験 1月17日（水）

呉青山高等学校
学校説明会（予約不要）

- 【第1回】7月15日（土）15：00～
●昭和まちづくりセンター
- 【第2回】8月22日（火）19：00～
●広まちづくりセンター
- 【第3回】9月23日（土）15：00～
●呉青山高等学校
- 【第4回】10月21日（土）14：00～
●警固屋まちづくりセンター

オープンスクール
10月21日（土）AM
文化祭
11月3日（金・祝）

入学試験 1月17日（水）

呉青山高等学校
Kure Aoyama Senior High School
〒737-0523 呉市青山2-1
TEL:0823-32-1721 FAX:0823-32-2821
http://www.kureaoyama.ed.jp



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…」と考えている人は甘いです。「**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。



でも、1番大切なのは、**心と体の健康管理**です！

