

取中 取中の未来 通信

国語 数学 社会
理科 英語 音楽
美術 技家 保体

最大9日間といわれたお盆休みが終わりましたが、猛暑は相変わらずですね…。そして気がつけば、夏休みもそろそろ終わり！早い所ですすでに2学期が始まっているところもあります。新学期目前ですが、生活リズムが崩れている生徒も少なからずいるはず。まだ来週水曜日まで…。と思うかもしれませんが、残された数日間を活用し、少しでも早く生活リズムを整え、2学期もいいスタートを切り、頑張れるように準備しておきましょう。

<生活リズムを取り戻すためのコツ ~2学期も頑張るために~>

- コツ① まずは早起きして朝日を浴びる！ コツ② 少しでも良いのできちんと朝ごはんを食べる！
 コツ③ しっかりと睡眠をとる！ コツ④ 運動をする！ コツ⑤ 2学期の目標を立てる！

コツ① まずは早起きして朝日を浴びる！

まずは、頑張って7時までには起床。寝ぼけ眼でもOK。目覚めたつもりでも脳がまだ目覚めていないので、ゆっくり朝日を浴びながらポ〜っとしてみる。

⇒朝日の明るさは脳を目覚めさせるのにちょうどよい明るさになっており、目覚めてすぐに浴びることで、その効果が最大になるといわれている。朝日を浴びることを習慣化すれば生活リズムの基礎ができる！



コツ② 少しでも良いのできちんと朝ごはんを食べる！

消化器官は筋肉でできているため、動き出すと熱が出る。つまり、食事をする事で消化器官が活動を始め、寝ている間に低下した体温が上昇し、体が動き出す準備をすることができる。

また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は約12時間分しかストックできず、朝食を食べなかった場合、昼食までに供給がまったく足りない状態に。これが学力と朝食との関わりについてよくいわれる理由である！さらに、朝食をきちんと食べるにより排便のリズムも整う（食欲がない場合は、果物やスープから）。



コツ③ しっかりと睡眠をとる！

朝日を浴びることで生活リズムを整えるため、逆によるに光を浴びすぎるとは体内時計を狂わせるためできるだけ早く眠りにつけば…。中学生の理想の睡眠時間は8時間程度（年齢や個人差などもあります）。成長に必要なホルモンは夜寝ている間に多く分泌され、これが十分に分泌されなければ、脳や体の成長に影響が出るといわれている。つまり、就寝前にスマホなどを見ることは…、睡眠の妨げになりますね。



コツ④ 運動をする！

程よく疲れた体は、よく眠れる体！運動系の部活や習い事をしていなくても、散歩するなど体を動かすことを心がけては？



コツ⑤ 2学期の目標を立てる！『目標がその日その日を支配する』

毎日継続することで達成できる目標を立ててみては？例えば学習面なら、「都道府県を覚える」と設定すれば、毎日、日本地図を見るというようなルーティーンができ、生活面なら「2学期は遅刻0」という設定をすれば、早起きの動機づけになる。生活リズムを整えられ、さらに達成感も味わえる。目標設定はまさに一石二鳥。ちなみにこの言葉は、後藤静香氏の『第一歩』という詩の一節です。明確な目標があるかないかで、また、それがどんな目標かによって、毎日の過ごし方が変わる、決まってくるということですね。

『第一歩』 後藤静香
 十里の旅の第一歩 百里の旅の第一歩
 同じ一歩でも 覚悟がちがう
 三笠山にのぼる第一歩 富士山にのぼる第一歩
 同じ一歩でも 覚悟がちがう
 どこまで行くつもりか どこまでのぼるつもりか
 目標がその日その日を支配する