



田原市立東部中学校
令和4年2月1日
NO.16

早いもので年が明けてから、一か月が経ちました。2月3日は節分、2月4日は立春です。立春とは、「寒さが明けて春に入る日」つまり、春の初日ということです。まだまだ寒い日は続くと思いますが、季節が春の準備をし始めたこの時期に、みなさんも春に向けた準備を少しずつ進めていきましょう。

3年生！もうひとふんばり！！ 受験 前日・当日のすごしかた

前日

- 夕食** 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)
- お風呂** ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。
- 勉強** 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)
- 睡眠** 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。

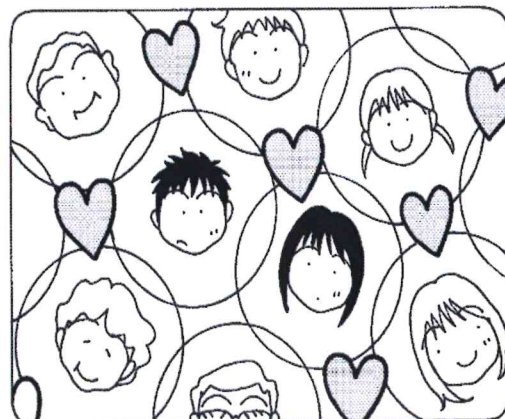
当日

- 起床** 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)
- 朝食** いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)
- トイレ** 便意がなくても行っておこう。
- 試験会場につくまで** おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。

※ 温かい言葉でこころもぽかぽかに ※

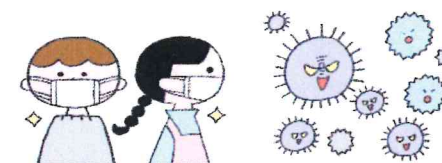
人の気持ちを温かくする言葉がけを、あなたはいくつ知っていますか。そして生活の中で意識して使っていますか。言葉は、人を傷つける凶器にも、逆に傷ついたところを癒す薬にもなる、大きな力をもっています。あなたは、自分の発する言葉に、どんなパワーを込めますか。

- ★ 自分が言われて嫌なことは言わない。
- ★ 口に出した10秒先のことを想像してみる。
- ★ 「親しき中にも礼儀あり」甘えて鈍感になっていませんか。
- ★ 6秒おくと、感情の高ぶりのピークをやり過ごすことができる。
- ★ 相手を攻撃しなくても、イライラや傷ついた気持ちを伝えることはできる。
- ★ 声の調子や話すときの表情にも、言葉のパワーは表れる。
- ★ 時には声をかけず、静かに見守ることが思いやりになる場合も。
- ★ 「ありがとう(^_^)」は、魔法の言葉。



～ ストレスが多いこの時期。意識してストレス発散やリラックスをこころがけるようにしてください。～

新型コロナウイルス、感染拡大中です。



新型コロナウイルス感染症の再拡大で、愛知県には再度、まん延防止等重点措置が発表されました。県内では、学級閉鎖の措置を行う学校がだんだんと増えてきています。全国的な傾向として、年末からの会食の機会が増えたことや長期化による感染対策が徹底し切れていない部分が影響しているのではないかとされています。なぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症ともに対策は共通です。規則正しい生活リズムで基本の予防対策に努めてください。また、朝から体調が悪い場合には、登校は見合わせ、無理をしないようにしましょう。



～睡眠習慣チェックを終えて～



みんなの目標を一部紹介！！

寝る1時間前には、
メディアをやめる！

朝、起きたらカーテンを
開ける！

6時には起きて、
10時半には寝る！

1日最低でも7時間以上の
睡眠をとる！

平日と休日で起きる・寝
る時間が1時間以上変わ
らないようにする！

メディアの使用時間は
1日2時間以内にする！



生徒の振り返りより（一部粹抜）

【1年生】

- ・スマホの使用時間を減らすために使用時間を管理できるアプリをインストールしました。そのため、少し使用時間を減らすことができました。
- ・メディアなどの使用時間を調整する方法以外にも、ストレッチをしたり、趣味をしたりして、心を落ち着かせていくことでよく眠れると思いました。

【2年生】

- ・早く寝るためには早く起きる、早く起きるためには早く寝なくてはいけないので、バランスを保つことが大切であると思いました。生活習慣を整えることで普段の生活がだいぶ変わるので、気をつけて生活していきたいです。
- ・寝る何分前にメディアをやめたかによって、寝つきが全然違いました。

【3年生】

- ・受験勉強やテスト勉強で遅くなってしまうことがあったけれど、次の日には、早く起きれるように意識して、勉強を切りあげたり、ご飯やお風呂の時間をできる限り早くしたりしました。
- ・遅くまで起きていると、どれだけ勉強しても次の日の授業に集中できなかったのが気をつけたいです。