

# 3年生学年だより

2017/11/28

岸和田市立北中学校

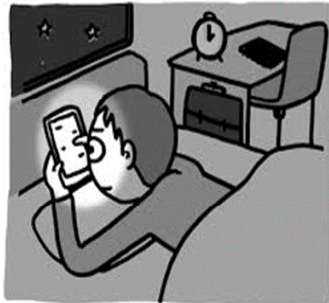
## まずは、体調管理！！睡眠！！

寒さの厳しさが増してきて、朝起きると、「ああ～、布団から出たくない。。。と思う人も増えていることでしょう。また、受験も近づいてきて、夜遅くまで勉強している人もいることでしょう。しかし、大切な受験の時に、寝坊や体調不良をしてしまうと、今までの努力が水の泡。。。

そこで、今回は健康な体作りのためにも、『睡眠』について紹介します。

### ○冬の睡眠を快適にするために

- ①寝る1時間前の入浴
- ②布団をあらかじめ暖めておく
- ③暖かい掛布団を選ぶ
- ④衣服で体を冷やさないように工夫する
- ⑤室温は20度くらい
- ⑥早寝、早起きのリズムをしっかりと



### ○寝る前のスマホはNG!!!!!!

スマホの画面から発せられるブルーライトを見続けていると、身体が「今は昼だ」と錯覚してしまい、メラトニンの分泌量が低下、さらに画面に表示される情報を読んでいると、脳が活性化されて覚醒状態になってしまいます。これではリラックスして眠りに入ることは難しいです。

快適な睡眠によって、学習にもたらす影響はとても大きいです。記憶の整理、脳のクールダウン。逆に睡眠不足になると、脳の機能低下、集中力の低下、論理的思考力の低下、意欲の低下など悪影響は数多くあります。



健康や学習効率を上げるためにも、  
快適な睡眠を心がけましょう！

道本 祥宜

## 2017年 12月 行事予定表 3学年用

日	曜	行事と日程	絵	その他
1	金	期末テスト③ 地域合同清掃(11:30～)	×	がんばろう！
2	土			
3	日			
4	月	月 623451 KT(6限)：防災発表集会 放：生徒議会	○	
5	火	火 1～6 補：木 4 SC	○	
6	水	水 1～6 鷗翔・アルパム個人撮影(図書室) 放：専門委員会	○	
7	木	木 1～6 面接練習開始(～15日)	○	
8	金	金 1～6	○	
9	土			
10	日			
11	月	研究授業(1年) 火 1～5	○	
12	火	学年集会、月 2～6 SC	○	
13	水	水 1～5 進路会議	○	1年福祉ボランティア学習
14	木	木 1～6	○	
15	金	金 1～6	○	
16	土			
17	日			
18	月	特別時間割(5時間) 期末懇談会①	○	
19	火	火 3456 補：木 3 期末懇談会②	○	
20	水	金 1256 期末懇談会③	○	
21	木	木 1256 期末懇談会④	○	
22	金	終業式	×	
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			
27	水			
28	木			
29	金			
30	土			
31	日			

(1月の予定)

5日(金) 学年登校日、9日(火) 始業式 進路相談、10日(水) 第4回学力診断テスト  
29日(月)～31日(水) 学年末テスト

通信欄 (No.9) 3年 ( ) 組 ( ) 番 生徒氏名

保護者氏名

ご意見、家での様子、最近感じる事、何でも結構です。