

冬の気配！？

朝のニュースを見ていると初雪の知らせが、1年経つのは早いですね。
先日、生徒が雪虫飛んでいたと言っていた事を思い出した！ちゃんと数日後には降るもんなんです。石北峠では氷点下！！

ここに来て、朝夕と冷え込む日が続いてきた事も影響しているのかもしれませんが、各クラスで発熱・腹痛・だるさでの欠席が増えてきました。2～3日登校出来ない症状もあるので自己管理にも気をつけて生活してください。



睡眠について考えてみよう

欠席者が多くなって、自己管理と書きましたが規則正しい生活を送ってますか？
この季節の変わり目を乗り越えていくために、睡眠について考えてみましょう。

人生のうち3分の1の時間を費やす、睡眠。 毎日何気なく睡眠をとっている人も多いかもしれませんが、中には「寝るのは無駄な時間」と思っている人もいるでしょう。しかし睡眠は、人が生きていくうえで欠かせないとても重要なものです。

＝【睡眠負債チェック】＝

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ よくうたた寝をする | ☐ ベッドに入ると、
すぐに眠りに落ちる | ☐ 朝は目覚まし時計で
起きている |
| ☐ 起きてから4時間後に
眠気を感じる | ☐ 休みの日は
昼までねている | |
| ☐ 最近、よく風邪をひく | ☐ ケアレスミスが多い | ☐ やる気が出ない |

(3つ以上ある人は要注意)

うたた寝やベットに入ると即寝は睡眠が十分でなく疲れをためているサイン。目覚ましの音で「ピクッ」と起きるのはリラックス状態から急激に戦闘態勢に入り自律神経への負担となるので、朝は太陽の光などで起きるのが良い。ミスが多かったりやる気が出ない、体調がすぐれないのも、睡眠不足が原因になっている疑いが濃厚。週末に寝だめをする人もいるが体には貯金機能は無いらしい。

◎良い睡眠をとるには

- 1 睡眠時間の確保（ゲームやSNSなどで遅くまでの利用はしない）
- 2 入浴・食事は早めに済ませる（体温が上がった状態では深い眠りに入りにくい）
- 3 明るい照明は避け、明るさのレベルを一つ下げる（眠りに向けての準備）
- 4 リラックス出来る音楽をかける
- 5 自分に合った寝具選びや服装（パジャマなど体に負担のないもの）
- 6 その他

その他はいくつでもありますが、一つでも実践できるものがあれば実行してみてもいいか？受験当日に体調不良などにならないように今から生活習慣を見直し準備する意識を！





【進路保護者説明会】

今月11日に進路保護者説明会が行われ、多くの保護者の皆さんが来校されました。

ベネッセコーポレーションの担当者から、1年生の学習などの取り組みについての傾向や、この学年から始まる新テストの大学入学共通テストの情報。そして、これから取り組まなければならない多くのポイントが提供されました。また、教科担任から取り組んでいる学習内容などの説明も行いました。



【避難訓練】

今月10日に秋季避難訓練が行われました。今回は、地震と火災での避難方法に取り組みました。

北海道をおそった胆振東部地震後ということで、揺れからの身の守り方、その後の火災から避難するという2つの訓練もスムーズにこなしていました。

訓練の態度を見ても、本当の地震を経験し、停電による生活の不自由さや尊い命を落とすこととなった今回の地震は、生徒一人一人の心に刻まれている証だと思っています。

国語からお知らせ

国語 週末課題 『過去問題（古文）を配布しました』

※提出は10月22日（月）の朝とします。

出席番号順に集めて、教科担任へ提出してください。

☆来週の予定☆

時間割を記入しよう

月水金は昼勉、火木は国語朝学習！
月は数学朝学習！

		1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	7校時	行事等
10/22	月								
10/23	火								2年生見学旅行で不在（29日）
10/24	水								
10/25	木							LHR	論述模試
10/26	金								

保護者面談期間