

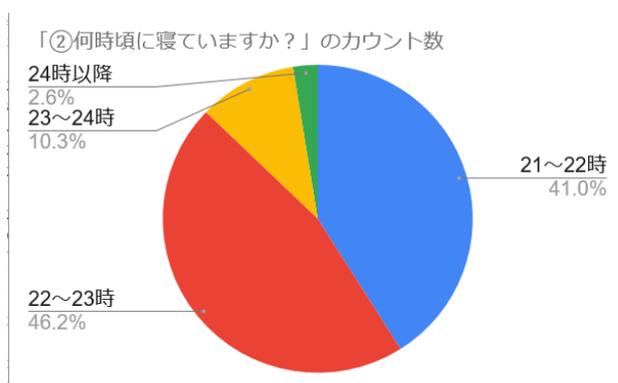
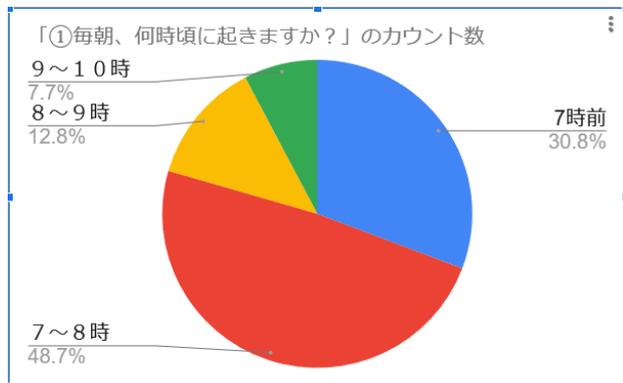


# つなぐ

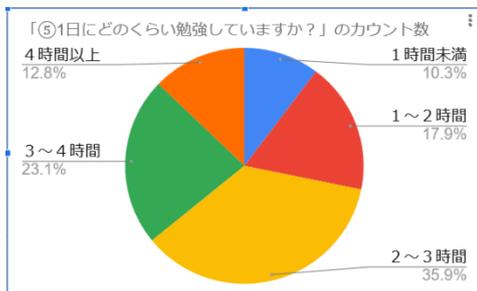
明智中学校 1 学年  
学年通信 No. 3  
R 2. 4. 23

## 生活アンケートの回答ありがとうございました！

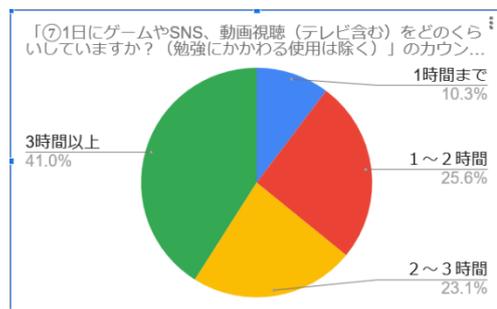
1年生の皆さん、こんにちは！元気に過ごせていますか？先日メールでお願いした休校中の生活アンケートの返信ありがとうございました。すぐにアンケートに回答してくれる人が多く、様子を知ることができてうれしかったです。



アンケートの結果を見てみると、起床時間について7時前～8時までに起きられている人が全体の約80%もいました。また、就寝時間は21時～23時までに寝ている人が全体の約87%もいました。この結果から、皆さんが休校中でも朝早く起きること、夜にしっかりと寝ることを意識して生活していることがよく分かります。「学校がある日」のリズムで起床、就寝をすることを続けることよいかと思います。食事も3食食べられるよう意識しましょう。

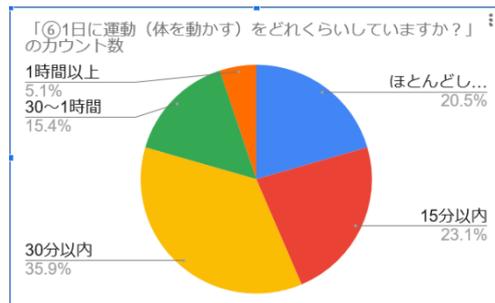


勉強時間。学校があるときは基本的に50分×6時間を毎日こなしています。そう考えると学校生活ってすごいですよね。家で同じ時間を確保して勉強を続けている人はそうそういないと思います。でも、勉強の習慣は絶やしたくないです。学校から出ている課題を基本にしながらも、「今日は数学の〇〇の単元」というように、重点的ががんばる教科を決めて勉強したり、50分勉強したら、15分休憩（学校より長めでOK）をタイマーをセットして行ったりしてみるのもいいかもしれませんね。少しの工夫で集中力も変わるものです。



SNS、動画視聴。長いですね。ここも時間を決めて使用できるといいですね。一回見始めたら、かまひ始めたら止まらない。という人は、「午前中は見ない。」「タイマーが鳴ったら続きは明日にする。」などルールを決めたいですね。先生が皆さんくらいの年齢の時は、勉強する場所から誘惑（ケータイ・ゲーム・漫画等）は別の場所に移動することで気にならないようにしていました。休憩、気分転換も適度にしましょう。

最後は、運動です。「家の中にいる」ということで、どうしても運動の機会や制限が出てしまうため、運動不足になりがちです。運動は勉強と同じくらい大切です。人との接触を避けて家の周りを散歩したり、ちょっとした筋トレ（人間は足の筋肉が一番大きいので、足の筋トレがおすすめ）を10分ほどしたりすることで、体にもいい刺激になるかと思います。最近先生は、つま先歩きで生活するよう意識しています。



昨日までの自分より、少し自分を厳しく律して生活していけるようがんばりましょう！