令和２年度　３年Ａ組学級通信　　２０２０年　４月２２日（水）No.4

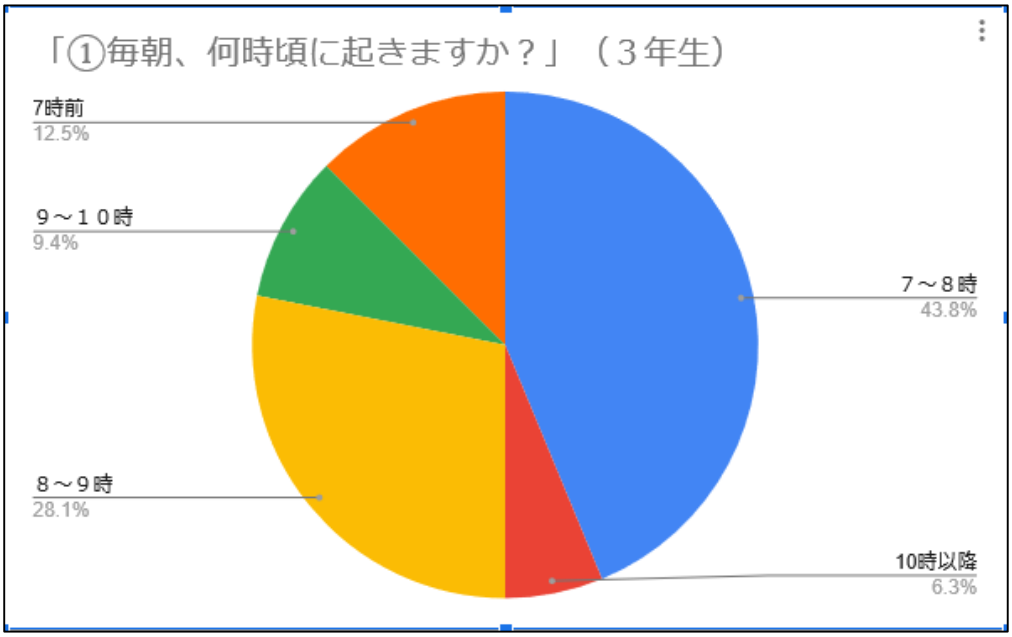
仲間に、あなたに、**ありがとう**

～誇れる自分づくり～

今できることを精一杯できていますか？

～生活状況アンケートから～

生活状況アンケートの結果から、３Ａの今の様子を伝えます。離れている仲間の生活の様子や頑張りを知り、自分の生活改善に生かしましょう！

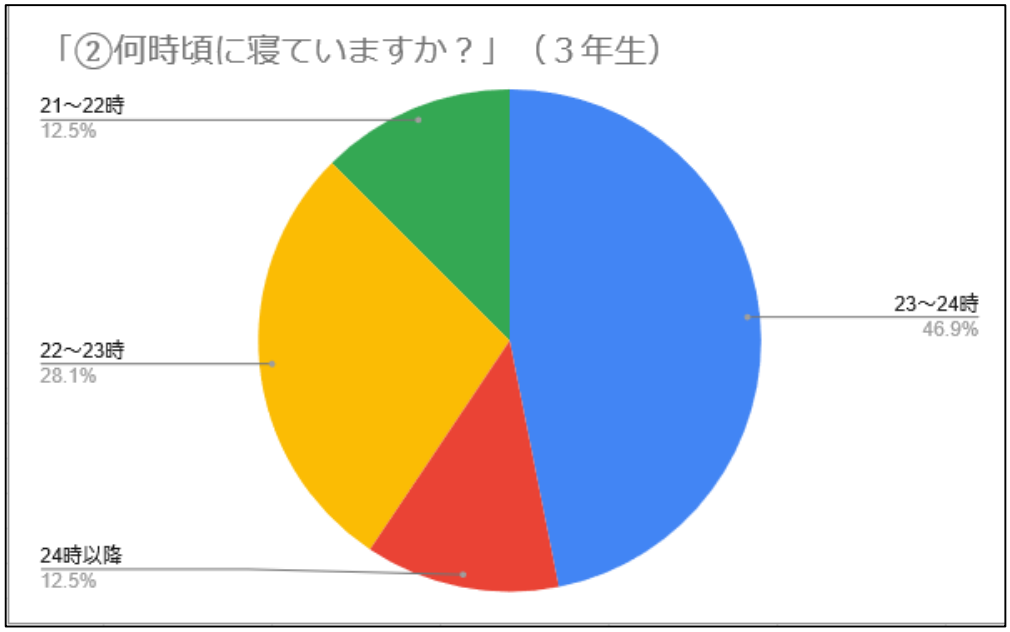


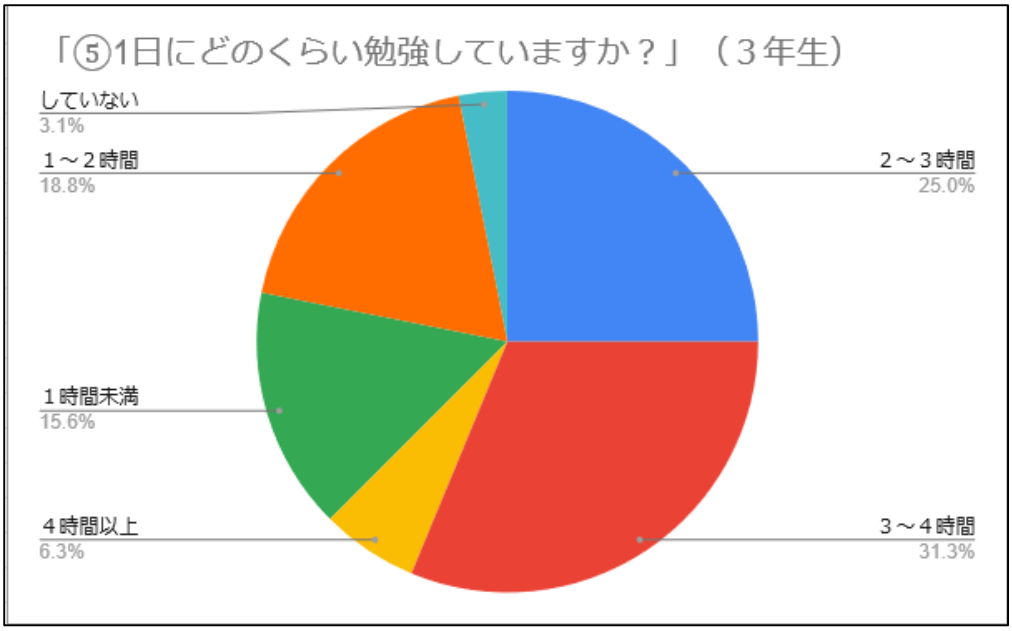
朝は「せめて８時までに…」と生活委員長が生徒会通信で伝えていますが、大半の人がそれを守っています。10 時以降の人は改める必要あり！

「夜は 23 時まで」が目安です。就寝時間が翌日の活動に大きく影響します。

最初の週は生活リズムが乱れかけていたＳＨさんは、寝る時間を早くしたら、翌日早く起きられるようになったと言っていました。

睡眠時間をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。

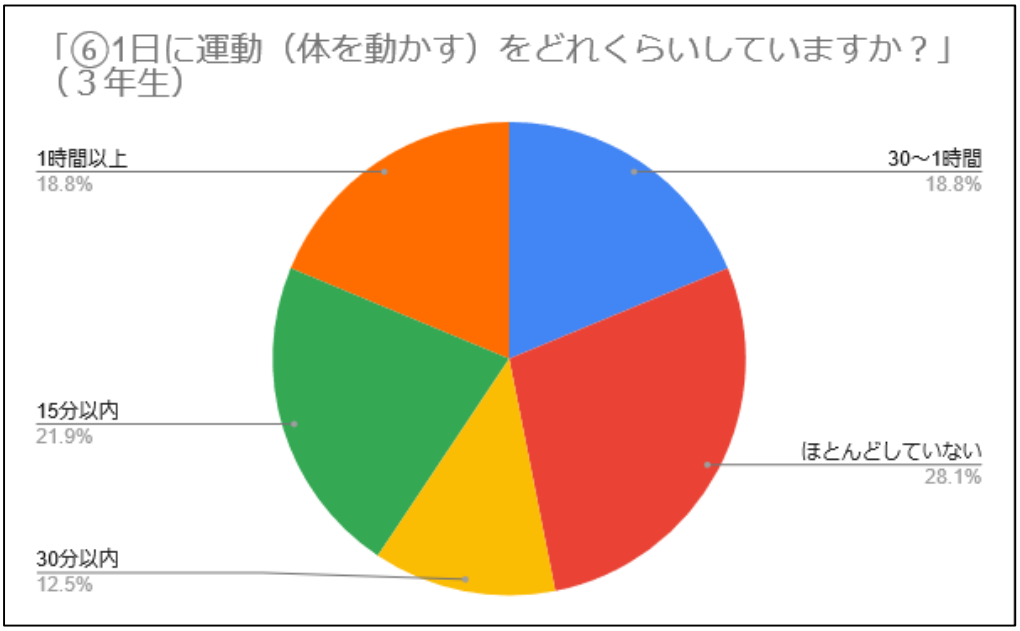


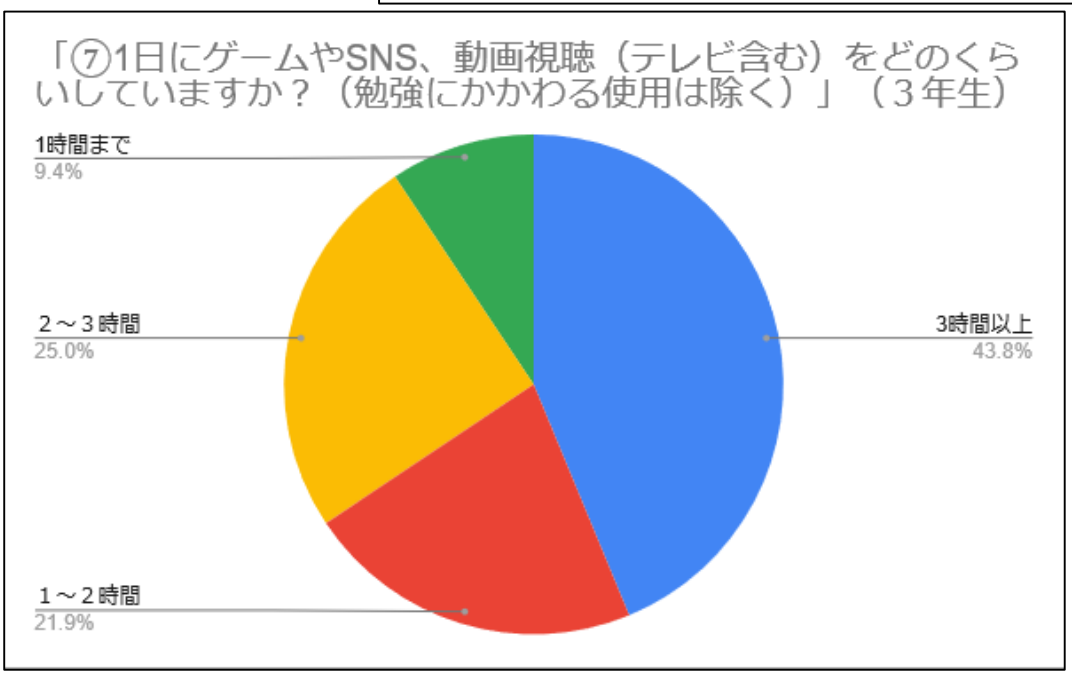


休校中は全学年共通の学習目安時間は「午前２時間午後２時間」です。

受験生としての自覚がある人は３～４時間もしくは 4 時間以上頑張れているのだと思います。「していない」「1 時間未満」の人は、自分がどんな立場なのか、今一度考えてください。

長引く休校で、運動不足になりがちな今日この頃。学校の体育や部活動でしか体を動かしていない人がほとんどだと思います。15 分という短い時間でもいいので体を動かすと、気持ちのリフレッシュにもなります。気分転換に散歩などしてみましょう。





テレビやゲームなどは息抜きとしては必要かもしれません。

しかし、何事にも「限度」というものがあります。この時間を多く取りすぎて、学習時間がとれていないのはまずいです。バランスを考えましょう。

IR さんは明中手帳でのスケジュール管理を頑張っているようです。自己管理が重要なこの時期、明中手帳を上手く使っていきましょう！