



2週間ぶりに生徒たちの元気な声が校舎内に響き、寒さが吹き飛びそうでした。

今年は午（うま）年。その中でも60年に一度の特別な、丙午（ひのえうま）の年です。力強く前進し、物事が順調に進む、幸運を引き寄せる縁起のいい年だそうです。

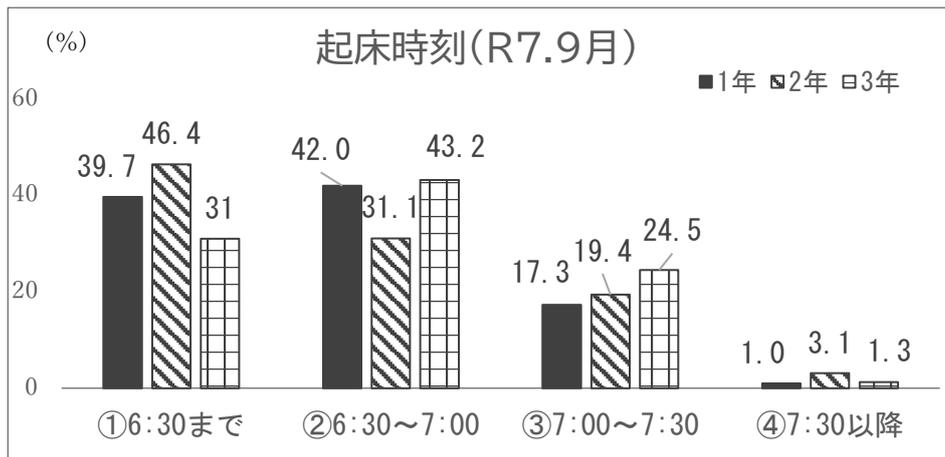
目標に向かって努力するもよし。新しく何か始めるもよし。そして年が終わる頃、頑張った（前進した）と思える1年になるよう過ごしていきましょう。

★冬休み・三連休で崩れてしまった生活リズムを整えよう！ 第2回生活リズム強調週間★

早寝早起き大作戦！

12日の夜から始めるよ！

寒くて布団から出るのがツライ季節です。しかし、生活リズムを整える**基本は早起き**です。三条学園の目標「6時半までの起床」はできているでしょうか。

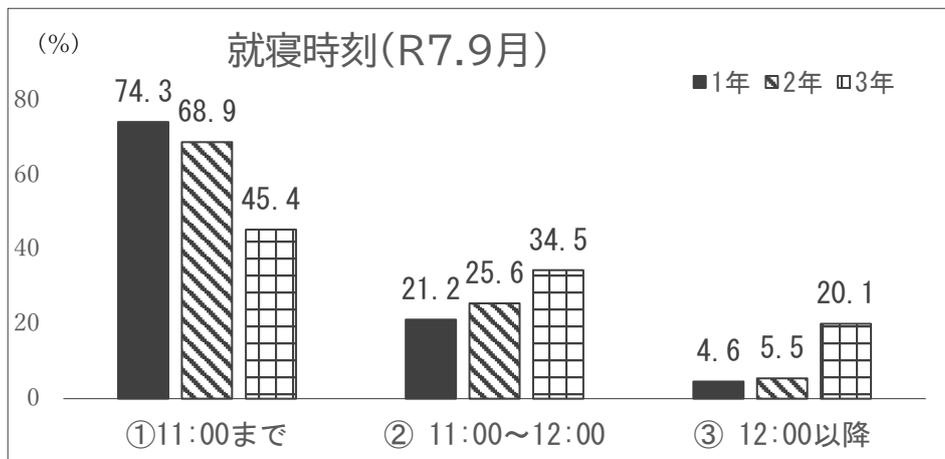


- 6時半を目標として前後15分のズレは許容範囲です。

めざせ！

6:15~6:45の起床

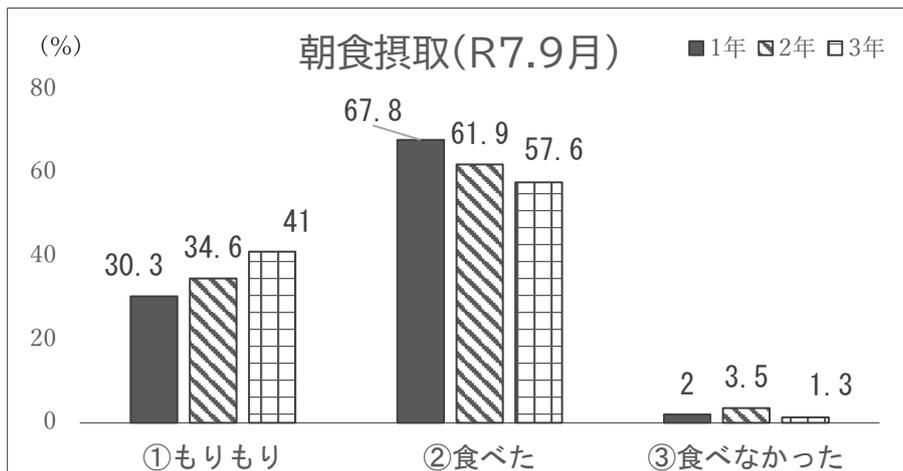
- 左のグラフは第1回生活リズム強調週間の結果です。3年生は受験当日に力を発揮できるよう、今から早起きを習慣づけましょう。



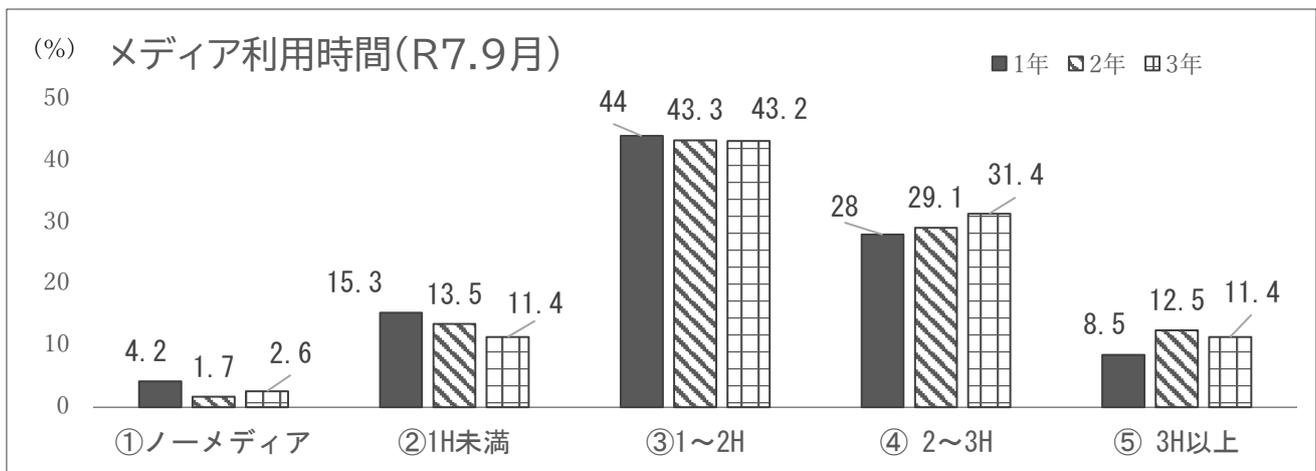
- 早起きするためには、就寝時刻が関係します。日頃から遅く寝ている人が、急に早く寝ようとしても寝付けません。寝る直前までメディアを利用している人はなおさらです。5分ずつ早める、寝る30分前にはメディアを止めるなど、**工夫して早寝につなげましょう。**

さわやかな朝 ⇒ 元気で健康な学校生活を送りましょう！

早起きをして、朝食をしっかり食べ、トイレを済ませてからの登校が1日を元気に過ごすためのポイントです。



- 朝食は脳のエネルギーチャージという大切な役割があります。主食（＝炭水化物）でブドウ糖を補給しましょう。
- 主菜や副菜は、成長期の体に欠かせないたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。これらもしっかり食べましょう。



自分で自分のやる気スイッチをオンにしないと、メディア利用時間が長くなりがちです。また、「気合い」と「がんばる」だけではメディアコントロールを実行することは難しいです。皆さんからの一言にも「明日はがんばります」とありますが、残念ながら実行に移せていない現状です。

下記を参考にして、試しに「メディア使用時間をコントロール」してみませんか。ちなみに下のアイディアは、メディアコントロールに成功した三中の先輩方のアイディアです！

＜家族と協力編＞

- 時間を決めてメディア機器を親に預け、寝る前は読書する。
- 家族と相談して、家のテレビを消す時間を決める。
- 「メディアは1日2時間まで」と親に宣言する。

＜スマホの時間制限アプリ活用編＞

- スマホのスクリーンタイムやその他の時間制限アプリで使う時間を制限する。
- ⇒自分で設定 or 親と相談して設定してもらう。

＜自分でできる工夫編＞

- 目標就寝時間になったら布団に入り、メディア関係のものを自分の手の届くところに置かない。
- 寝る30分前になったら、スマホの通知をoffにする。
- ネットは朝のみ。(朝は忙しいから見すぎない。)
- 自分で目標を守れなかったら、おやつ抜きにする。
- 寝る30分前にスマホのアラームを設定して、アラームがなったらやめる。

少しがんばればできそうな工夫をして、生活リズムを整えていきましょう。