校 訓 「自主」「誇り」「思いやり」

2年 学年通信 卯月 NO.3 舟和2年4月22日

学年目標:「Time to focus, train, shape your future!」

体験と挑戦が未来を作る。本気になれ!

生徒の皆さん、休校期間が続いておりますが、どのような過ごし方を心がけているでしょうか?外出が出来なくなり、ストレスがたまったり、運動不足になってきたり、この先どうなるのか不安になったりと、見えない敵と戦う日々が続いていることと思います。

今はウイルスやストレス・不安といった見る事の出来ないものと対峙する時だからこそ、人に対する思いやりや自分を支えてくれる人に対しての感謝の気持ちなど、イメージ力や発想力、思いやりなど、目に見えない自分の力が試されているように感じます。

さて、全国に緊急事態宣言が拡大し石川県は特定警戒都道府県に指定され、5月6日まで不要不急の外出自粛となっております。保護者と生徒の皆様には、改めて不要不急の外出自粛、 手洗い・うがいの徹底、予防に努めていただくようお願いいたします。

保護者の皆様のご理解とご協力を重ねてお願いいたします。

規則正しい生活と課題の取り組みについて

生徒の皆さん、休校期間に入り約2週間が経過しますが、毎日規則正しい生活を送れていますか?学校があれば知らず知らずのうちに規則正しい生活が送れるようになっています。一日の計画表を作り、学習時間や運動時間、休憩時間、食事、お風呂、起床・就寝時間などを決め計画どおり生活ができるように、ポイントを押さえておきましょう。

1 起床時間、就寝時間は生活の基本です。

目が覚めたらすぐにカーテンを開けましょう。日光が目に入ることにより、脳内ではセロトニンという覚醒ホルモンが分泌されます。また、日光を浴びることにより体内時計をリセットし、本来は 25 時間サイクルの人体を地球の自転と同じ 24 時間サイクルに修正することができます。休みの日に暗い部屋の中で昼まで寝てしまうと、体内時計の調整ができないので、そのまま一日をぼ一っとした状態のまま過ごすことになります。

就寝の 1·2 時間前までにお風呂に入り、11 時頃(できれば)までに就寝してぐっすりと眠りましょう。そうすることで体がニュートラルな状態に戻り、免疫力が強化され、翌日のためのエネルギーもチャージされます。

2 学習時間・運動時間

学習時間は、本来学校に行っていると6時間は勉強しています。最低でも3時間以上は確保しましょう。午前2時間、午後1時間でもよいと思います。

保健の心身相関で学んだと思いますが、心と体は繋がっています。運動を定期的に行う事で、ストレス発散・体力増強・免疫力強化・肥満防止など様々な効果が期待できます。1 日最低 20 分以上は体を動かすことを目標にしましょう。現在、家の中でできる運動やエクササイズが YouTube などでたくさん紹介されています。参考にしましょう!!

※ 今後も緊急のお知らせをメールで行うことがあると思われますので、こまめに確認するようにして下さい。