

池中祭に向けて ～いろいろ準備しています～

睡眠の質と時間を見直そう



◆(写真上)クラスで模擬店の内容について話し合っている様子。



◆(写真上)池中祭実行委員(垂れ幕担当)が、南校舎につきす懸垂幕を作成している様子。

Menu

★3A フロート



★3B やきそば
ジュース



★3C 揚げパン
くじつきパン



●池中祭の3年生の実行委員は、生徒会役員を含めて22人。

●オープニングや看板、垂れ幕などの役割に分かれて準備を進めています。

●3年生としてのリーダーシップの見せどころだと、夏休み返上で頑張っています。

- ◆新型コロナウイルスの感染拡大の勢いが止まりません。
- ◆一人一人ができる限りの感染予防に努めましょう。
- ◆生徒本人がPCR検査を受けるようになったとき、またその検査結果が出たときには、中学校に連絡してください。

- ◆現代生活はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。
- ◆私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。
- ◆睡眠不足や睡眠障害による休養不足は人間の精神と身体に悪影響をもたらします。例えば短時間睡眠や不眠が続くと、強い日中の眠気・作業能率や注意力の低下・抑うつなどが出現し、結果的に人為的ミスの危険性を増大させます。
- ◆睡眠は休養に必須であるだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能に関連しているとされます。健やかな睡眠を保つことは活力ある日常生活を送るための基本であるといえましょう。
(厚生労働省のホームページより 一部を抜粋)

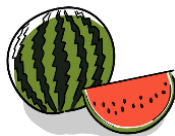
●質のよい睡眠が記憶の定着に関係することは、脳科学の分野で研究が進み、学力の向上のためには**7時間程度しっかりと眠ることが不可欠**と言われています。

●夏休みは自由度が高い分、夜更かしをしたりスマホを使いすぎて睡眠時間を減らしたりしがちです。健康のためにも勉強の効果を上げるためにも、**睡眠の質と時間の確保**に気をつけましょう。

今後の予定(3年生関係)

8月

1日(月)サマー学習
20日(土)高校説明会
22日(月)23日(火)校内テスト
29日(月)始業式(給食あり)



9月

9日(金)池中祭
16日(金)出前授業「デジタルシチズンシップを学ぼう」
30日(金)合唱コンクール(予定)



お知らせ

- 10月5日(水)に、第1回基礎学力テストがあります。進路選択を考えるときの資料の一つとなる大変重要なテストです。
- そのことを念頭に、基礎学力テストに照準を合わせて過去問や苦手分野の克服に取り組みましょう。

進路を考えよう⑤

高校説明会～押さえるべきポイントは？
(観点を決めて説明を聞こう)



- ①スクール・ミッション
(学校に与えられた役割)
- ②スクール・ポリシー
(学校の教育方針)
- ③カリキュラム
(学習内容と学習計画)
- ④卒業生の進路
(学校の教育の成果の一端を示している)
- ⑤その他



部活動・学校行事・寮生活など

※高校・高専の先生のお話だけでなく、学校ホームページやパンフレット・学校紹介動画など多種多様な情報源がありますが、上記の①～⑤の観点で情報を整理しておきましょう。それが進路を選ぶときの資料として役に立ちます。