



# Health Letter

仙台市立高砂中学校 新入生保護者会号

高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

## 充実の中学校生活を送るために今からできること

英語や技術等の新しい教科、毎時間担当教員が変わる生活、朝や放課後・休日の部活動等、小学校生活とは大きく変わります。その変化に対応できるために、入学前の今からできることをご紹介します。

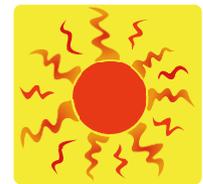
### □ 病気の治療は入学前に済ませておく

部活動が始まると、子供達の心の中では部活動が最優先になり、「部活が忙しいから」と治療に行かないことが多くあります。勉強・部活動に積極的に参加できるためにも、病気の治療は入学前に終わらせておくようお願いいたします。



### □ 朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びる

目覚まし時計や保護者の声かけですんなり起き上がることができないのであれば、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットすることができます



### □ 朝食をとる

朝食抜きで部活動の朝練に参加し、給食まで何も食べない状態は、低血糖や集中力低下を招きます。授業に集中できない→授業が分からなくなる→学力が定着しない→学校に来たくなくなる のサイクルを防ぐためにも、朝食をとる習慣を今からつけるようご協力ください。



### □ 下校後の仮眠は 30 分程度に

下校後に 1 時間以上仮眠をすると、本来睡眠をとるべき時間に眠れなくなることがあります。眠れないからと、スマホ・携帯のゲーム・メールをする→ますます眠れなくなる→就寝が遅くなる→朝起きられなくなる→生活リズムが崩れる→学校に足が向かなくなる ことにつながります。下校後、1 時間以上の仮眠（昼寝）の習慣がある場合は、今から 30 分程度に治めるようにしてください。

### □ 日付が変わる前に就寝を

教科によって担当教員が変わる中学校では、各教科で宿題を出すと、1 日に 5～6 教科で宿題が出ることになります。また、部活動に参加すると下校の時間も小学校の時より遅くなるため、これまで通りの時間の使い方だと宿題が終わらず、就寝時間が遅くなりがちです。宿題を終わらせることができ、かつ睡眠時間も確保するためには、スマホ・携帯・ゲームなどの時間を決めておくことが大切です。



※スマホ(携帯・ゲームを含む)と学力の関係については、「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」で検索ください。