令和４年９月２日

生徒の皆様さんへ

“９月の放課後学習会”は15日まで

テストや新人戦、学校祭準備など、本当に忙しい２学期が始まり、頑張らねば！と自分を奮い立たせている人もいることでしょう。何をするにも健康第一ですので体調管理をしっかりしましょう。

ところで、そんな忙しい時ですが、やるべきことはちゃんとやって、上手に乗り切るために、生活習慣を少し変えてみませんか。

原則は“集中”です。集中している時や集中から解き放たれた時、
人の脳は快感を覚えます。そのしくみを利用してみるのです。

中学生も、とても忙しいです。部活動をしていればなおさらです。平日、学校が終わって家に帰って、優先してやるべきことはきちんと「食事」と「睡眠」を取り、心身を休めることです。でも、ダラダラ過ごしても実は脳はリラックスできないので、脳が喜ぶことをしてあげることが大切で、それが“集中”なのです。「ならばゲームに集中！」なんて考えた人はいませんか。それはだめです。スマホやタブレットなどブルーライトを発するデバイスを使うものは夜はやめましょう。睡眠の質を下げ、結局脳に悪いのです！

お手軽なのはアナログな手段での集中です。読書したり、教科書・ノートで勉強したり、紙に絵を描いたり…。楽器に触れるのもいいようです。

ただ、集中力が続くのは長くて３０分程度といわれています。ということで、３０分たったら休憩を取ります。５分程度がよいようです。勉強があまり好きでない人もこれくらいなら頑張れますね。勉強の場合は、机から離れ（これが大事！）好きなおやつを摘まんだり、音楽を聴いたり、家族と話したり、ただ中断するのではなく“ごほうび”があるといいです。そのあと３０分頑張って合わせて１時間。この１時間が１セットです。

学校で朝から夕方まで頑張っている中学生の皆さん、より多忙化する２学期、心身の健康を保つために、家での「１時間集中」を習慣にしてみませんか？

さて、学校でも「１時間集中」ができます。「放課後学習会」です。

９月の放課後学習会は、学校祭特別時間割前まで、ほぼ通常通り実施します。図書室を開放しますので、ぜひ参加してください。

☆　９月の開設日　☆

９月　１日（木）、　２日（金）
９月　５日（月）、　６日（火）、　８日（木）※９日（金）はお休み
９月１２日（月）、１３日（火）、１５日（木）※16日（金）以降はお休み

※１０月４日（火）から、再開します。