

たんぽぽ

NO.30
2024. 12. 20 (金)
鹿中 5 組発行

冬休みまであと一息!

「もうすぐ冬休み!」と心躍らせている人も多くいるでしょう。楽しいイベントが多くある冬休みですが、充実した休みを迎えるために最後の1週間をしっかりと過ごしましょう。

さて、2学期の始めに立てた目標は達成できましたか? 「まだできてない……」と思った人は、もう少し期間があります。最後の1週間、少しでも目標が達成できるように1日1日を大切に生活してみましょう。来週には、冬休みのしおりが配られ、冬休みの生活を考えることとなります。

「冬休みの努力目標」や「お家でのお手伝い」等を決めるので、ご家庭で事前に生徒へアドバイスいただけると助かります。

①何時に起きるか決めよう

休みの間はずいつい朝寝坊しがちです。生活のリズムを崩さないようにしましょう。

②寝る時間を決めよう

おもしろいテレビ番組があるから……! クリスマスにもらったゲームが……! と夜更かししてしまうのではなく、起きる時間から逆算して寝る時間を決めましょう。中学生の健康な成長のためには8時間の睡眠が望ましいとされています。また、22時30分から23時30分の間に寝ると成長ホルモンの分泌が最も多くなると言われています。睡眠時間を十分に確保し、朝からすっきりと活動できるようにしましょう。

③やらなくてはいけないことを優先しよう

宿題やお手伝い等、やらなくてはいけないことを優先させ、最後の空いたところに自分のやりたいことを入れていくと、バランスの取れた計画を立てることができます。

★最初は意気込んで無理な計画を立てがちです。続けられる計画を立てることが大切です。

《 来週の予定 》

日	曜	予定	1	2	3	4	5	6	下校	備考
23	月		○	○	○	○	○	○	15:45	
24	火	給食終了・大掃除	○	○	○	○	大掃除		14:45	
25	水	終業式	○	○	○				10:20	
26	木	冬季休業始								
27	金	冬季休業								
28	土									
29	日									
30	月									