

小海高等学校生活指導係発行

落書きをしない！ & 清掃の徹底を！！

教室を見て回ると机に落書きがあることに少なからず気づきます。

机はノートと違って個人の所有物ではありません。学校の所有物です。

1年生はクラス単位の授業が多いので各教室の自分の座席で授業を受けることが多いです。しかし数学や英語のように講座別になっている授業は「自分の机以外の机」で学習することになります。2・3年生に至ってはほとんどが講座別授業なので各クラスの自分の席を利用するのは、毎日のSHRとLHRぐらいになります。それ以外はほとんど違う教室や座席で授業を受けることになります。

ということは「自分が利用している座席は、他の生徒も利用する座席」と言うことになります。落書きばかりではありません。自分以外の人を利用するのであれば机の上やまわりはきちんと整頓しておかなければなりません。「自分以外の人がこの席を利用している」ということが想像できて「だからきちんと整頓しなければいけない」という行動が取れなければなりません。

この通信を読んだ後、教室から出でロッカーや壁、廊下・階段の床を見て下さい。ロッカーの上に教材等が置いてありませんか？ロッカーの中にゴミが投げ込まれていませんか？廊下や壁の汚れに気づきませんか？下駄箱の中にゴミが入っていませんか？よ〜く見て下さい。汚れに気づきませんか？

以前と比べてロッカーの上が片付かず、廊下や階段の汚れがより多く、しかも目立つようになってきたと感じます。整理整頓を心がけ、清掃の徹底をしましょう！今週は大掃除があります。



適度な睡眠をとっていますか？

学校生活を充実した物にするために、いや、毎日を充実した物にするためにはしっかりと睡眠をとることが必要不可欠です。適度な睡眠時間は6～7時間30分とされています。

人間の睡眠にはサイクルがあり、1サイクルは約90～100分だと言われています。このサイクルで深い睡眠と浅い睡眠を繰り返していきます。寝始めて1～2サイクル、そして3サイクルあたりで非常に深い眠りになり4サイクル、5サイクルと浅くなっていきます。

1サイクルを90分と考えると4サイクルなら6時間、5サイクルだと7時間30分となり、この辺りが適度な睡眠時間と言うことになります。人には個人差があるので6時間で十分な人もいれば7時間30分でないと眠いという人もいるでしょう。それぞれ自分にとって適度な睡眠時間を意識してみてください。

自分にとって適度な睡眠時間が分かったら、今度は起床時間に合わせる必要があります。例えば7時間30分が適度な睡眠時間の人が午前6時に起床しなければならない場合、就寝時刻は10時30分ということになります。

起きてからは体を動かすことを意識します。筋肉が動けば脳も休んでいられないと感じるからです。顔を洗って玄関を掃除するだけでも筋肉が起きて脳も起きるということになります。しっかりと眠ってしっかりと勉強する。これからの季節、特に3学年の受験生諸君は体調管理の意味も含めてこういうことも意識してほしいと思います。