

ONE TEAM

2020.5.18
生徒指導部
NO. 1

登校日1回目が終わりました

みなさん先週の1回目の登校日いかがでしたか？1年生は入学式以来の登校でまだ話した事もない友達も多く、緊張感がヒシヒシと伝わってきました。2・3年生は新クラスでの友達との再会を待ち望んでいたことでしょう。予定の登校時間よりだいぶ早く来る生徒もいましたね。分散登校でしたが、新学年の教室に入り、進級した実感や新しいクラスメイトと顔を合わせられたことは少し安心するきっかけになったのではないのでしょうか。



登校日を利用していずれ訪れる学校の再開にむけてリズムを作っていきましょう。

～休業中のみなさんの様子について～

1回目の登校日にみなさんから休業中に関するアンケートに答えてもらいました。そのアンケートをまとめたので、他の生徒の答えも見ながら自分の気持ちも確認してみよう。

○どんな生活を送っていますか？

- ・家のお手伝い（料理・お風呂掃除・洗濯）
- ・できる範囲で勉強！（図書カードで問題集を買った人もいますよ！）
- ・家で体を動かす。外でランニング。

やはり家にいる時間が多いので、お手伝いをしている人が多いようです。1日3つくらいのお手伝いができるといいかもね！しかしながら…

- ・夜寝るのが遅くなり、昼まで寝てしまっている。
- ・スマホをさわる、youtube やゲームばかりしている。



といった限度を超えると危険な生活に陥ってしまいそうな生活をしている人もいます。やはり規則正しい生活を心がけ、正しい時間帯に十分な睡眠をとってほしいです。スマホやゲームも時間を決めて終わるように心がけよう。

その他にも…

- ・一人では勉強がわからない。
- ・夜なかなか寝られない。
- ・親と一緒にいたくない
- ・もっと課題を出してほしい。
- ・ストレスの発散ができずイライラしている



みなさんいろいろな気持ちを抱えて生活をしていることがわかりました。右側にはみなさんの悩みの解決策を紹介しますので、参考にしてください。

◆良い眠りのためには「太陽の光」と「適度な運動」

眠気を引き起こす原因はメラトニンというホルモンが脳に働きかけることによって発生します。このメラトニンが分泌されるのは太陽の光を目に取りこんでから1.4時間後とされています。つまり、朝8時に太陽光を浴びれば、夜10時には眠気がくる！



スマホなどの画面から出る光（ブルーライト）はメラトニンの分泌を妨げてしまうので就寝前には見ないようにしよう。

また、適度な運動を行うことも重要です。運動をすることによって精神的な緊張がほぐれ、眠りやすい心の状態を作ることができます。また疲労することによって体を回復させようとより深い睡眠が得られるようになります。



◆スマホをさわる時間が増えている!? まずは携帯依存度チェック！（裏面）

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか？見る時間を減らすポイントを紹介します。

・youtube や動画は見たいものを先に決めておく。

なんとなくサイトを開いて気になったものを…なんてやっていると次から次へと目的もなく動画を見続けてしまいます。先に見るものを選んで見終わったらやめる習慣を身につけよう。



・通知機能はオフ！ 返信しなくても大丈夫な友達関係を！

寝ようとしたら友達からSNSが！！会話につきあってついつい長話に…。寝る時や勉強、食事中などやるべきことがはっきりしている時は携帯に目がいかないようにしましょう。返信しなかったら友達に悪いという気持ちもあるかもしれませんが、それくらいの事でケンカにならない信頼関係を築いてください！

・スマホを触る行動に代わる行動を作る！

スマホを眺める時間に外に出てみる。本を読む。お家の人と話をする。何もやることがない時ほどスマホに手が伸びやすいのです。その時に違う行動をすることによってスマホを触る時間が減っていきますよ！



スマホは便利なものですが、使い方を間違えると自分の生活に悪影響を及ぼします。自分で自分をコントロールできるようになろう！

◆勉強がわからない

今は授業ができていないため、この悩みを抱える生徒は多いと思います。休業中に各教科の先生から課題が出されていますがそれがわからない場合は、登校日に質問タイムを設けますので、先生に相談してください。わかりやすく解説します！

またこの時期に1つ前の学年の復習など苦手教科に取り組んで克服しておくもの良いかもしれませんね。

○やってみよう！！ 携帯依存度チェック！

- 寝るとき、必ずスマホを枕元に置いて寝る。
- 食事中でもスマホを見るのが習慣になっている。
- トイレに行くとき、必ずスマホを持って行く。
- 入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いている。または、入浴時にもスマホを持って入浴する。
- 自転車を運転する際も携帯を使おうとしてしまう。
- 人と話しているときも、スマホを扱うことが多い。
- スマホが身近に無いと、とても不安になる。
- 近くにいる人のスマホの着信音やバイブが鳴った際、つい自分のスマホかと思いきなりスマホを見てしまう。
- スマホを使って SNS を毎日必ずチェックしている。
- 歩行しているときも、スマホを持ち歩きスマホチェックしている。

チェックの個数

- 「0」 = 依存度 0%
- 「1～2」 = 依存度 20%
- 「3～4」 = 依存度 軽レベル
- 「5～7」 = 依存度 中レベル
- 「8以上」 = 依存度 重傷レベル