

2学期が始まりましたね。猛暑日が続く夏でしたが、朝晩過ごしやすくなり、少しだけ、暑さが一段落しそうな兆しをみせています。課題テストの後は、体育会の練習が始まります。次のものを必ず毎日持参しよう！

☆ **汗拭きタオル**

2枚あるといいね！



☆ **水筒**

スポーツドリンクでもOKです！  
水筒の飲み物だけでは足りないようであれば、2本目から、ペットボトルのお茶やスポーツドリンクの持参もOKです。ただし、水筒に入れ替えて飲み、ペットボトルは持ち帰りましょう！



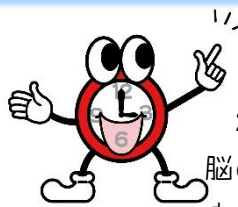
体調がすぐれないときは、すぐに先生にいいましょう

### 今月の目標

生活リズムの  
見直し



## 「時間」を操る達人になれ！



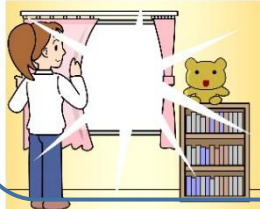
2学期は、体育会、笠西発表会の準備、また3年生は受験勉強が本格化してきます。

脳のリズムの合わせた効率的な時間の使い方をして、授業時間を充実させ、さらには睡眠も良質なものにしていきましょう。そして、いきいきした2学期を過ごしましょう！



朝、カーテンを開け、窓際で5分間、朝日を浴びよう！

6:00



睡眠ホルモンのメラトニン  
ストップ

脳は朝がきた！と感じる



就寝

布団の中で眠る以外のことをしない！

脳は、場所と行為をセットで記憶します。布団の中でスマホをすると、布団の中に入る度に脳はスマホを必要とします。それは、悪循環の元。布団に入るときは何も持たないようにしよう！



1日で最も記憶力が  
高まる時間帯！

9:00~10:00

最も脳が活発に働き、新しいことを覚えるなら、この時間帯。いいアイデアも浮かぶよ！

この時間帯に眠気があるなら、睡眠の量や質が悪いので、見直そう！



部活にはもってこいの時間帯！

17:00

この時間帯に体を動かして体温を上げると、夜寝る前に体の深部の体温が急激に下がり、深い睡眠になるよ。夕方に体温のピークをつくれれば、夜の睡眠でしっかり脳と体が回復します！



メンタルがタフに！ 自分にチャレンジする時間です！

11:00 白血球の働きが活発になって、免疫力が高まることで、気持ちが一番強くなります授業中、自信をもって積極的に発表しましょう。失敗しても、落ち込みにくい時間帯です。

