

2月になり、寒さも厳しくなってきました。3学期も残りわずかです。1, 2年生は次の学年に、3年生は中学校を卒業しますね。その準備はできていますか？次に向けて、残りの3学期、気を緩めず過ごしましょう！

副会長

テストに向けて

1, 2年生の皆さん、第4回テストがだんだんと近づいてきました。今回のテストは5教科に実技教科が加わった、計8科目のテストです。テスト期間に入ってから勉強を始めるのではなく、期間に入る前から勉強しておくようにしましょう。

また、3年生の中には受験が迫ってきましたね。中学校3年間の集大成、悔いの残らないように頑張ってください。

STUDY



カイロの使用について



最近、休み時間にカイロを投げて遊んでいる人や、授業を聞かずにカイロを触っている人、カイロの置忘れが多くみられます。

授業の妨げにならない、周りの迷惑にならないなど、カイロの使い方をもう一度確認して、正しく使いましょう。

ハンカチで清潔に

ハンカチを持っていますか？友達のを借りたり、自然乾燥で済ませていませんか？

それ、良くないです！

友達のものを使うのも、自然乾燥もとても不潔です。特に自然乾燥は手に残った水のせいで、菌がついたままになってしまいます。さらに、手が冷えてしまう原因にもなりますので、自分のハンカチをきちんと持ってきてきましょう！

気持ちのよい一日の

スタートを

最近、朝読書のときに本を読んでいない人や、席に座れていない人が多くみられます。朝読書をするだけで1日の始めから集中する時間ができます。8時30分には着席し、8時35分には読書を始められるようにしましょう。

豆知識

あなたの睡眠大丈夫??

睡眠時間は長いのに、授業中に寝てしまう・・・そんなことはありませんか？もしかすると、それは睡眠の質が悪いのかも!?

睡眠の質を悪くする要因はいくつかありますが、1番の要因は寝る前のスマホ!!! スマホから出るブルーライトには、脳を興奮させる作用があります。そのせいで、寝ていても脳が起きているので眠りの質が悪くなってしまうんです・・・

最も良いとされるのは睡眠の1時間半前にはスマホを終了することですが、それをするのは少し難しいですね。なので、まず初めは、布団に入ったら使用をやめる。これがおすすめです。ぜひ、やってみて下さい！