

ほけんだより

2017年(平成29年)9月
福山市立培遠中学校

6月に実施した「生活に関するアンケート」の結果、睡眠不足を感じている人が全校の半数いました。また、睡眠不足の理由として、「宿題や勉強で遅くなる」がワースト1でした。

さらに、帰宅後の時間をダラダラと過ごして、気づけば寝る時間になっている等、時間を上手に使えていない実態が明らかになりました。

スムーズに2学期をスタートするために
3つの時間を決めよう



ステップ1 起床時間を決める

学校へ着く時間^①から逆算して、起床時間を決めます。

まず、通学時間+起きてから家を出るまでにかかる時間^②(朝食・排便・身支度など)を考えてみましょう。

例えば、^①学校へ着く時間 7:30

^②通学時間 20分+起きてから家を出るまでにかかる時間 1時間



③

起床時間
6:10

ステップ2 就寝時間を決める

自分の適切な睡眠時間^④を起床時刻^③から差し引いて、就寝時間を決めます。

例えば、睡眠時間^④ 7時間 起床時間^③ 6:10

6:10 から 7時間前 = **11:10 就寝時間^⑤**

睡眠時間には個人差があります。週末に2時間以上寝坊する人は、睡眠不足の可能性がります。自分の適切な睡眠時間をだいたい予測し、起床時刻から差し引いて、就寝時刻を決めます。「この時間までに寝ないと」という、デッドラインを設けて、集中力を高めるのです。



ステップ3 家庭学習開始時間を決める

就寝時間が決まったら、学習開始時間を決めます。あなたにとって必要な学習時間は、何時間ですか。○時間と決まれば、就寝時間から逆算すると、学習開始時間が決まります。

何時から、どこで勉強するかを決めて、毎日崩さず繰り返すことだけ意識すると、いつしかその他の生活時間を勉強時間に合わせて過ごすようになります。

勉強時間を固定すると、「おっ、こんな時間か。じゃあ宿題をしよう。」となり、その時間に勉強するクセがつきやすくなります。結果、これが継続へと結びつき、挫折や自然消滅を防ぐ事になります。

また、「勉強終了時間」はあえて決めず、気分がのった日はたくさん勉強して、疲れているときは早めに切り上げるようにします。疲れて集中力が落ちているのに無理に机に向かって漫然と勉強時間だけを積み重ねてもあまり意味はありません。ただし、疲れていても決まった時間に勉強を開始し、できるところまでがんばってみることが大切なのです。

例えば、必要な学習時間は2時間

就寝時間は11:10 就寝時間の1時間前には終了しようとする、**8:10 学習開始時間^⑥**