

# ONE TEAM

～素直さ、前向き、安心、協力、ありがとう～

福山市立神辺中学校  
1 学年通信 NO. 6  
2022年(令和4年)8月24日

長かった夏休みもあと1週間。あっという間に2学期が始まります!2学期は、9月に体育大会、新人総体 10 月には中間試験と大きな行事が続きます。自分を成長させるチャンス!積極的に、取り組んでほしいと思います。

生活リズムがまだ夏休みモードという人もいます。規則正しい生活を送り、生活リズムを学校モードに早く切り替えましょう。

## 生活リズムを整える4つのポイント

**1** 毎朝同じ時間に起き、カーテンを開けて朝の光(朝日)を取り込みましょう

就寝時間が遅くとも同じ時間に起き、朝の光を浴びることで、体内時計をリセットできます。



**2** 寝る前は、テレビやスマートフォン、ゲーム機などの使用を控えましょう

ブルーライトという強い光を見ると、睡眠を促すホルモン(メラトニン)が出にくくなり、寝つきが悪くなってしまいます。



**3** 就寝3～4時間前のカフェインの摂取は控えましょう

チョコレート・緑茶・コーヒーなどのカフェインを含む飲食物には覚醒作用があり、寝つきが悪くなります。



**4** 主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べましょう

- 主食(炭水化物: ごはん・パン・麺類など)  
→エネルギー源になります。
- 主菜(タンパク質: 肉・魚・卵・大豆製品など)  
→筋肉や血液をつくります。
- 副菜(野菜・海藻・きのこ類など)  
→体の調子を整えます。



出典: 厚生労働省(e-ヘルスネット)、文部科学省(早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来)

## 9/1(木)始業式 ※給食あり 部休日

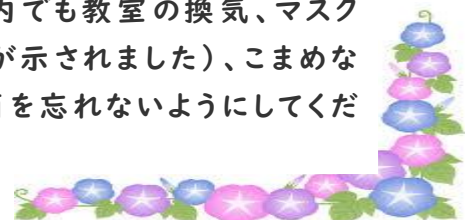
【時 程】行事(始業式)・学活・授業・授業・授業  
※裏面に時間割を載せています。



【持参物】夏休みの課題(各教科で指定日が違います。確認しよう)  
筆記用具 ゴミ袋 大2枚 ぞうきん1枚

<保護者のみなさまへ> ★9/9(金)参観日は、中止となりました

コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、学校内でも教室の換気、マスクの着用(マスクの着用については、新しくガイドラインが示されました)、こまめな手洗いやうがい、水分補給を徹底していきます。(水筒を忘れないようにしてください)。ご理解ご協力の程、よろしく申し上げます。



## 9月1日(木)時間割

	1	2	3	4	5	6
1-1	行	学	国	数	理	
1-2	行	学	英	音	国	
1-3	行	学	数	国	英	
1-4	行	学	理	技	国	
1-5	行	学	英	体	歴	
1-6	行	学	歴	家	数	