

—with コロナ時代—
定期考査前の
健康的なスケジュール管理！



R2. 7. 7 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (特別号⑤)

雨の日が続いています。雨の日は道路や床が滑りやすく危険がいっぱいです。特に朝は、時間に余裕をもって登校しましょう。それに、定期考査前だからこそ、健康的なスケジュール管理を自分で確実に行ってください。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて、まだまだ油断できない状況ですが、学校での「新しい生活様式」にも少しずつ慣れてきました。朝の検温忘れやマスク忘れは、ゼロまたは1名くらいです。そして、体調が悪いときは登校を見合わせる、食事の時は私語をしない等についても、みなさん本当にご協力ありがとうございます。その他、これからも基本的な感染症予防対策についての意識をもち続けることが大切です！（※裏面参照；都のガイドラインに基づく第三中学校の「新型コロナウイルス対応フローチャート」）

—健康的なスケジュール管理— 自己管理能力を高めよう！

1 毎日、同じ時刻に起床&就寝！

就寝時刻は、遅くても午後11時！疲れ切った脳で夜中に勉強しても逆効果です。その分、朝、早めに起きて勉強しよう！



2 朝ごはんをよく噛んで食べる！

脳のはたらきを活発にするためには、朝食でエネルギーを補給することが重要です。

パンやシリアルよりも「ごはんによく噛んで食べる」ことがおすすめです。



主食；ごはん

主菜；卵焼き、納豆、焼き魚（脳にはカルシウム！）など

副菜；みそ汁（野菜や豆腐、海草入り）

3 テスト前のネット・ゲーム・TV制限は自主的に！（自主制限して、しっかり勉強）

家の人から「勉強したの？」「いつまでゲームをやってるの！」「早く、お風呂に入りなさい！」などとうるさく言われ、「今、やろうと思っていたのに！」「親に、文句言われてやる気が出ない！」と…イライラして勉強が手につかなかったりしたことはありませんか？

中学生ならネット・ゲーム・TV制限を自主的に取り組みましょう！



なぜ、ネット・ゲーム・TVを制限するのか？

- ①勉強に集中するため（ゲームなどで時間を浪費しない）
- ②記憶力を上げるため（せっかく勉強しても、ネットの情報で記憶を上書きされる）
- ③睡眠時間を確保するため（学習内容が、睡眠によって脳に記憶され、定着する）

