

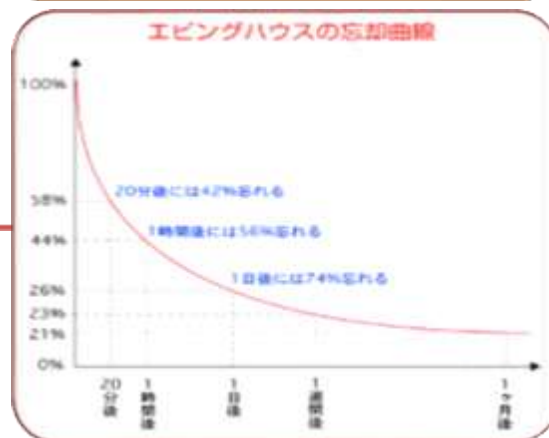
## 規則正しい生活の 確立を

皆さんが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など、規則正しい生活が必要です。睡眠時間が短いと日中勉強したことや経験したことが、記憶として十分に定着しません。また、寝る時間が遅いと、体に必要な成長ホルモンがうまく出なくなります。

朝食をしっかり取ると、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、生き生きと1日をスタートさせることができます。全国学力・学習状況調査でも、朝食を食べている人の正答率が高いという結果が出ています。

## 家庭学習の 充実を

授業で学習したことを定着させるためには、予習・復習など、家庭学習の充実がとても大切です。エビングハウスの忘却曲線によれば、24時間以内に忘却は急速に進んでいき、たった1日で覚えたことの74%を忘れてしまうと言われています。（下図→忘却曲線。縦軸：記憶量、横軸：時間）



## ゲーム・スマホは 時間を決めて

携帯電話やスマートフォンの使用は夜9時までにし、寝るときは電源を切りましょう。そうでないと、いつ電話やメールが来るかが気になって眠りが浅くなり、睡眠リズムを上手につくれなくなります。授業中眠気を感じる割合も使用時間の多い人ほど、数値が高くなっています。

規則正しい生活を送るために、テレビやゲーム・携帯電話・パソコン等の利用時間について家族と話し合い、家庭でのルールを決めましょう。

また、ネット上でのトラブルも多発しています。利用する際には使い方に留意し、特に相手を傷つけるような行為は、絶対行わないようにしましょう。

その日学んだことを、その日のうちに振り返ったり、次の日の予習をするようにしましょう。

- ・山下中学校：家庭学習ノート（SUN）
- ・坂元中学校：SタイムHomework を活用しましょう。