

白鳥・阿武隈川  
2013年 撮影(引地)

# GROW UP ～成長～

Stage II

伊達中学校 2学年だより  
第33号 文責：学年主任 引地 一義

## 規則正しい生活で健康維持を 冬休みも早寝・早起きで

生徒のみなさんの冬休みの計画表を見たところ、一番多かった生活の目標は「早寝・早起き」でした。

時間の使い方(生活パターン)の計画では、起床時刻を午前6時から7時、就寝時刻を午後11時以降とした生徒が最も多く、45%でした。就寝時刻がやや遅くないか、睡眠時間が足りないかと心配です。

さて、人にはそれぞれ体内時計があり、そのリズムが乱れると体調不良になるということです。体内時計をズレさせるものとして、スマートフォンやパソコン等から出るブルーライトもその一つとしてあげられます。

体内時計のズレが生じた場合、これをリ

セットするのは「朝日(朝の太陽光)」だと言われています。

冬季休業は17日間ですが、年末年始ということもあり、就寝・起床時刻が普段とは異なることもあると思います。

一般的な理想の睡眠時間は、中学生では8～10時間程度と言われていますので、大きく生活リズム(体内時計のリズム)を崩すことのないように、注意して生活することをお願いします。



### お知らせ <裏面に週予定を印刷しました。>

1/9(火) 始業式 始・清・学・木の⑤⑥

弁当持参、下校13:25

※天候やインフルエンザ等の感染流行状況によっては、  
下校時刻が30分程度早まる場合があります。

※変更の場合、一斉メールで連絡いたします。

1/10(水) 月曜日の授業、B日程、清掃なし

1/11(木) 水曜日の授業、B日程、清掃なし

1/12(金) B日程

👏 当たり前のことが普通にできる人になってほしい。それは私たちの願いです。これからもずっと。