



もうすぐ2学期！

この夏はお盆が過ぎても、大変厳しい残暑が続いています。最高気温が体温より高い日もあり、地球温暖化をひしひしとを感じる夏になっています。テレビを見たりゲームをしたりして夜更かしをし、朝はゆっくり起きるという生活をしていて、8月19日（月）の課題提出に向けて8月18日（日）の夜遅くまで宿題に取り組まなければいけなかった人はいませんか？夏休みも残り少なくなりました。9月2日（月）にばっちりの体調で2学期を始められるように、生活リズムや体調、気分を学校モードに戻しておきましょう。



ここで、「睡眠」についての知識クイズです！○×で答えてみましょう。

- ①睡眠時間は8時間がちょうどよい。
- ②寝ているときは、体温が上がっている。
- ③人間の体のリズムは24時間ではない。
- ④眠りが足りなかったときは、休日に午後まで眠るのがよい。
- ⑤夕方、眠くなったら寝た方がよい。
- ⑥寝る前は、コンビニなど、明るいところへ行かない方がよい。

答えは
裏に！

令和7年度広島県公立高等学校入学者選抜の実施内容について

第1回進路説明会では、昨年度の令和6年度広島県公立高等学校入学者選抜の実施内容を資料に使って説明をしましたが、「令和7年度広島県公立高等学校入学者選抜の実施内容」が発表されましたので、自分の興味関心のある高等学校の実施内容を確認しておいてください。

[illegible]

○ 実施内容シートダウンロードページアドレス（広島県教育委員会ＨＰ）

【URL】

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/07senior-2nd-r07-nyuushi-r07-kou-r07-kou-jisshinaidou-r07-kou-jisshinaidou-mokuj.html>

【QRコード】





答え



- ① × 睡眠時間には個人差があり、平日と休日の就寝・起床時間、翌日の体調や頭の冴え具合を確認するとよい。8時間が目安で、少なくとも6時間は必要。しっかり眠ると、頑張りたいと思っていることが上達する。
- ② × ぐっすり眠るためには、体温が下がることが大切！
- ③ ○ 体内時計は、24時間よりも長いため、24時間にリセットすることが大切。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光をしっかりとあびることで、頭の時計にスイッチが入り、リズムをリセットできる。また、朝食をしっかりと食べることで、お腹の時計にスイッチが入る。目から光、口から食事で体内時計をリセットしよう！（夕食後、約12時間何も食べなければ、朝食を食べたとき、体が「朝だ」と認識する。）
- ④ × 休日に朝寝坊しすぎると、体のリズムが乱れて、便秘や食欲がなくなり、頭がボーッとする。
土日2日間の2時間以上の朝寝坊が、月曜日から水曜日まで強い眠気を継続させる。
- ⑤ × 夕方寝ることで、寝つきが悪くなり、体の疲れが残る。眠くても我慢して起きていると、眠くなるためのエネルギーがたまる。昼食後の10～15分の短い昼寝が効果あり！塾等で夕食が遅くなるときは、塾に行く前に軽食を食べるとよい。昼食から夕食までが10時間あくと、体が朝と勘違いし、体内時計が乱れるもと！
- ⑥ ○ 夜の光は、脳と体を寝つきにくくさせる。寝る1時間前からは、部屋の明かりを少し落として薄暗くしよう。パソコン・スマホの使用はダメ！

3年生は部活動を引退し、7月までより自由に使える時間が増えています。授業への集中はもちろんのこと、**放課後の時間の使い方**を見直し、**家庭学習の充実**を図っていくことが、これからの自分の進路実現に向けて、重要なカギになってきます。「今まで通りで、なんとかなるだろう」とか「まだ8月だし…」とか「勉強会に参加しているから、家ではのんびり…」と考えている人は甘いです。「**受験は団体戦**」とよく言われます。勉強していてわからないところがあったら教え合い、自分達の学力を少しずつ伸ばしていきましょう。「**他の人に教えることができる**」ということは、「**しっかり理解できている**」ということです。お互いに協力していきましょう。1・2年生のみなさんも、復習をきちんと行い提出物を完成させ、2学期の準備を始めてください。でも、1番大切なのは、**心と体の健康管理**です！

