

陽だまり

□■□ 1学年通信 □■□
いわき市立好間中学校 第1学年
平成31年 1月25日発行【第38号】

朝は脳のゴールデンタイム



最近は空気の冷たさが変わり、朝起きるのもつらくなってきた頃かと思います。そんな寒さ厳しい朝ですが、ちょっとした朝の習慣で「いい1日」を引き寄せることができます。朝の脳は、前日までの記憶が整理されたフレッシュな状態。起床後の3時間は、吸収力が一番高いゴールデンタイムです。この時間に、脳が喜ぶことをどんどん実行するとよいそうです。

その決め手は「ワクワク感」。嬉しいことや未知なものに接すると、脳はポジティブな刺激を受け、好奇心ややる気がさらにアップする好循環に入るそうです。「でも、朝は眠くて…」という人は、とにかく起床しましょう。「そんなの無理!」と思われるかもしれませんが、生物は本来、起きようと思えば起きられる体をもっています。

遠足の前日、「5時に起きなきゃ」と思って寝たら、当日シャキッと起きられた、という経験はありませんか?起きるという行動は、このように「決断」でコントロールできるのだそうです。

加えて、目覚めをよくするテクニックも必要です。朝起きたら、必ずカーテンを開けて朝日を浴びましょう。すると、視神経が受け取った刺激が「視交叉上核」に入り、体内時計がセットされ、目が冴えてくるそうです。逆に言えば、カーテンを開けずにゴロゴロしていると眠気はズルズルと続くもの。「朝日のスイッチオン」で、眠気を吹き飛ばしましょう。ぜひ、お試しください。

お知らせ

○『給食のない日』の変更について

過日、文書でもお伝えしたとおり『給食のない日』が、県立高校入試の日程の都合により変更になりましたので、ご注意ください。

つきましては、来週31日(木)は、全学年給食がありませんので、お弁当を準備してください。

なお、翌2月1日(金)は、1・2年生は、給食があります。



スケジュール表

月日	曜日	主な行事	給食	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時
1/28	月		○						
29	火		○						
30	水		○						総合
31	木	県立高校 I 期入試(3年)	×						
2/1	金	県立高校 I 期入試(3年)	○						