

令和2年4月9日  
佐倉東高校定時制課程  
生徒指導部

### 毎日の生活設計にあたって

桐蔭学園中等教育学校(横浜市)は2月8日、静岡産業大学副学長で経営学部教授の小澤治夫さんを講師に招き、保護者向け講演会を開きました。小澤さんは「子どもを一人前に育てる大人の責任～成功者に学ぶ生活習慣の法則～」のテーマで、豊富なデータをもとに、朝食やスマホ、睡眠などの生活習慣についてアドバイスしました。

- ・A[学習30分+スマホ1時間以内]生徒群とB[学習2時間+スマホ4時間]生徒群では、A生徒群の方が成績が良い。
- ・スマホは1時間以内にするべき。1時間以上は成績が伸びていない
- ・目標を明確にしている方が成績が良い。
- ・朝食をしっかり摂る生徒の方がずっと成績が良い。朝起きてすぐ光を浴び、朝食を摂って用を足すのが良い。
- ・朝食喫食率が低いほど、不定愁訴が多い。
- ・(体育)授業の遅刻や欠席が少ないほど大学受験の結果が良い。
- ・睡眠は7～8時間程度が最も成績が良い。

さらに、「文武両道を実現する8カ条」も資料で紹介されましたが、大切なことばかりでした。

- ①朝食を毎日しっかり食べる
- ②毎朝、排便がある
- ③遅刻をしない
- ④学校で眠くならない
- ⑤体をしっかり動かす
- ⑥スマホ・ネットは1時間以内
- ⑦風呂(湯船)に入る
- ⑧睡眠は7時間しっかりとる

さて、皆さんの感想は。各教科の先生方から課題が出ています。学校は再開して、授業に乗り遅れないようがんばりましょう。