



生活指導便り 9月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

9月の生活目標

時間を守ろう

夏休みが終わり、学校生活が再び始まりました。夏休み中は、どうしても生活リズムが乱れがちになります。朝起きる時間が遅くなったり、夜更かしをしてしまったりすることで、学校が始まってからも時間にルーズな生活が続いてしまうことがあります。



今月の生活目標は「時間を守る」です。規則正しい生活への意識を高め、学校生活をスムーズに送りましょう。時間を守ることは、授業の開始時間に間に合うように登校や準備をすること、提出物の期限を守ること、休み時間の使い方を考えることなど、日常のあらゆる場面で求められる大切な習慣です。また、来週には、前期期末考査もあり、乱れた生活のまま期末考査を迎えることは良くないので、1日でも早く夏休みで乱れてしまった生活リズムを元に戻しましょう！

さて、皆さんは「時間を守る」ことについて、どんなイメージをもっていますか？「遅刻しない」、「約束の時間に間に合う」など、日常生活の中でよく耳にする言葉かもしれません。しかし、時間を守ることは、ただのルールではなく、皆さんの未来をつくる大切な力なのです。

なぜ、時間を守るのか？

🕒 時間を守ることは、自分を大切にすること

「明日は〇時に起きる」、「〇時に友達と待ち合わせる」など、自分で決めた時間を守ることは、自分との約束を守ることです。これができる人は、周りから「信頼できる」、「しっかりしている」と思われます。逆に、何度も遅れてしまうと、「だらしない」、「頼りない」と見られてしまい、信頼を失うこともあります。

信頼は、学校生活でも社会に出ても、とても大切なものです。一度失った信頼を取り戻すには、何倍もの努力が必要になります。

👛 社会に出たら、時間は「信用」になる

社会では、時間を守ることが「信用」につながります。仕事の場面では、会議や納期など、時間を守ることが当たり前で求められます。時間にルーズな人は、仕事を任せてもらえなくなったり、チームの信頼を損ねたりすることがあります。

日本では、「時間を守る人＝信頼できる人」という文化が根付いています。これは、明治時代に「定時法」が導入され、学校教育を通じて時間の大切さが教えられてきた歴史があるからです。今の私たちが「時間を守る」ことを当たり前と感じるのは、そうした背景があるのです。

✓ 時間を守るためにできること

① 前もって準備する

時間に間に合うためには、事前の準備が大切です。例えば、翌日の持ち物を夜のうちに確認しておく、朝の支度にかかる時間を考えて早めに起きるなど、余裕をもった行動が時間を守る第一歩です。

② スケジュールを立てる

宿題や部活動、習い事など、やることが多いときは、1日の予定を紙やスマホに書き出してみましょう。「何時に何をするか」を決めておくと、時間を意識して行動できるようになります。

③ 時計を見る習慣を身に付ける

時間を守るためには、今が何時なのかを知ることが大切です。授業中や休み時間、登下校のときなど、こまめに時計を見る習慣を身に付けましょう。

④ 「5分前行動」を心がける

「時間ぴったり」ではなく、「5分前に行動する」ことを意識すると、遅れる心配が減ります。集合時間の5分前にはその場所に着いているようにすると、余裕をもって行動できます。

⑤ 周りの人の時間も大切にする

時間を守ることは、自分だけでなく、周りの人の時間も大切にするにつながります。遅刻をすると、待っている人の時間を奪ってしまうことになります。みんなが気持ちよく過ごせるように、時間を守ることを意識しましょう。

正しい生活リズムを取り戻そう！

1日も早く生活リズムを整えて夏休み前の正しい生活習慣を取り戻し、朝から夕方まで学習や運動に励みましょう！睡眠不足の状態では、学習や運動に支障が出ます。「早寝、早起き、朝ご飯」の生活リズムを守り、元気に学習や運動に励んでもらいたいと思います。

下の4つのことを実践して、規則正しい生活を心がけましょう。

当てはまる項目が多いほど要注意！



- ☐ 朝起きられない
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ 食事の時間が決まっていない
- ☐ 夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりしている
- ☐ 夜寝る時間が日によって違う
- ☐ 疲れやすい、体がだるい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ 夜眠れない、昼眠くなる
- ☐ 憂鬱になる

朝日を浴びる	朝食をとる	適度に運動する	就寝時間を決めて寝る
			
眠気を誘うメラトニンという脳内物質は、朝に太陽の光を浴びると14～16時間後の夜に出やすくなります。	朝食をとることで脳にエネルギーが補給されて体温が上がり、元気に活動することができます。	日中の活動による適度な疲労感は質の良い睡眠につながります。	起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時間を決めましょう。