

# Stay Home and Study Hard!

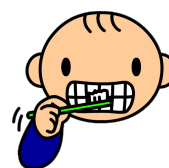
入学式から3日経ち、今どんな生活をしているのでしょうか？ 1年学年主任の山口です。今この時期、大切なことは、**Stay Home and Study Hard.**の2SHです。昨日からこのホームページで順次、学習課題が出されています。今、授業はありませんが、家庭では学校に通っているのと同じ時間に起き、時間割りの時間軸に沿って勉強し、食事をとり、休憩や身体づくりをし、そして寝る時間も一定にして、高専の学校生活に耐えられるリズム作りをしてください。生活と勉強の習慣化（ルーチン）はとても大切です。では、心と身体のやる気のスイッチが入るルーチンを作る方法を紹介します。

- 1) 起きると共にカーテンを開け太陽の光を浴びる。

(体内時計がセッティングされます)



- 2) 歯磨きをする。(口内の雑菌をクリーンにする)



- 3) 着替えをして、NHK-E テレ(6:25～)でテレビ体操をする。

(身体のスイッチが入ります)



- 4) 朝食をとり、8:50～午前の勉強をする。

(90分×2セットにして、90分の授業に慣れる練習を)



- 5) 昼食をとり、12:50～午後の勉強をする。(眠さに負けないように)

- 6) 16:00頃から筋トレ等、体力づくりや趣味の活動をする。(部活動の時間帯です)

- 7) 夕食をとり、ニュースを見て、家族とコミュニケーションを取りましょう。

(世の中の動きを知りましょう)

- 8) 21:00～学年ホームページが更新される時間です。平日は必ずチェックして、その後、最低1時間、日中にした勉強の復習をする。

- 9) 入浴して、決まった時間に寝る。

(最低でも7時間の睡眠時間を確保しましょう)



- 10) 家の仕事を分担し、家族の一員としてしっかり働く。



これらは、本来ならもうすでに始まっているはずのルーチンです。

Stay Home and Study Hard! やってみましょう!