

保健だより できる彼ら を真似る編

令和8年度9月号
石川県立小松工業高等学校

新学期がスタートしましたが、朝スツキリ起きられていますか？「なんだか体が重い」「集中が続かない」と感じている人は、睡眠リズムを見直すタイミングです。7月に実施した生活アンケートのデータを分析したところ、成績優秀者には、明確な「睡眠と学習の習慣」があることが分かりました。

できる彼らの共通点

①睡眠時間は8時間

成績優秀者の多くは毎日約8時間の睡眠をとっています。しっかり寝ることで脳の疲労が回復し、日中の集中力や記憶力が大幅にアップします。



一般ピーポーは
6時間睡眠

いっぱい寝ている人の方が
成績がいいなんてずるい！

③休日は7時起き

休日起床時刻



成績優秀者とその他の生徒との一番の違いは

「休日の起床時刻」

です。優秀者は7時起きでその後は9～10時起きです。休日の二度寝や寝だめは幸せを感じるひとときですが

この2～3時間の「寝だめ」が成績や日々の活動量の差を生み出していることを表しています。寝だめは体内時計を狂わせ、月曜日の不調(ブルーマンデー)を引き起こす原因になります。寝だめは1時間までにしよう！



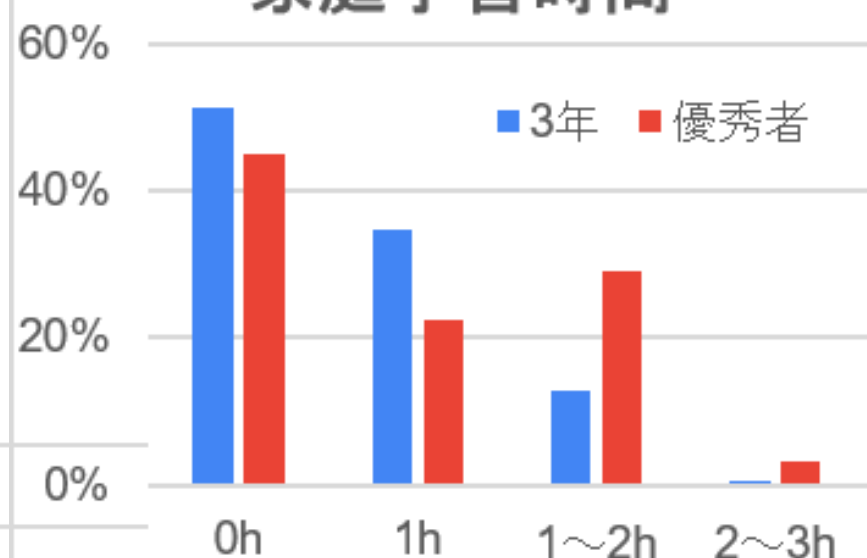
休日にいつもどおり
起きるといいこと→

②家庭学習は1～2時間

長時間まとめて勉強するよりも、十分な睡眠をとった上で毎日1～2時間の家庭学習を継続することが、着実な成果につながっています。

「1時間しているぜ」という人はあと30分上乗せして学習する習慣をつけるようにしましょう

家庭学習時間



ぜーんぜん勉強
してないぜ



友達の「勉強していない」を
信じると痛い目にあう

成功への近道は
「できる人の行動
を真似ること」なんや。
同じ一日を過ごして
いるように見えて、
少し違う。それを
一つ自分の生活に
素直に取り入れて
みてほしい。



本家と何が違うかわからない森の主Ver.

- ・月曜日の朝が楽→学校に行きたくない気持ちやすこしおさまる
- ・自律神経が整い、メンタルが安定する
- ・午前中の時間を有効活用できる
- ・勉強や趣味の効率が上がる