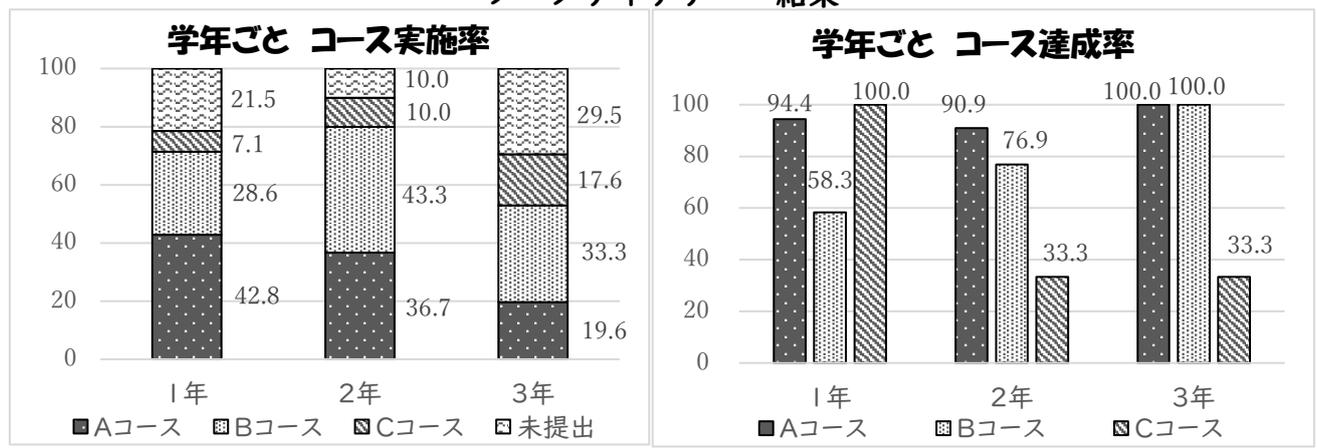


～11月の取り組み結果～

三点固定運動 結果 (カード提出者32名) (%)

	5日間○	4日間○	3日間○	2日間○	1日間○	できなかった
起床時刻	37.5	37.5	12.5	6.3	3.1	3.1
家庭学習	40.6	15.6	18.8	15.6	0	9.4
就寝時刻	50.0	15.6	15.6	12.5	3.1	3.2

ノーメディアデー 結果



ノーメディアデー
3日間 Aコース達成!

- 1年 さん さん
- さん
- 2年 さん さん
- 3年 さん さん

11月の toyo いきいきウィークはどうだったでしょうか? 三点固定運動・ノーメディアデーともに、先月よりも達成率がアップしていました! 素晴らしい🎉テスト期間ということもあり、チャレンジしやすかったのかなと思います。

次回は 2022 年最後のいきいきウィーク。良いしめくりで今年を終えたいですね! Fight!!

ソーシャル・ジェットラグ (社会的時差ぼけ) って??

「平日の朝は学校があって早く起きないといけないから、休日はその分ゆっくり寝よ～」 「あれ? 土日に十分寝たはずなのに、月曜日の朝、なぜかだるい・・・」 という経験はありませんか? これは、**ソーシャル・ジェットラグ**と言って、**平日の睡眠と休日の睡眠との差、平日と休日の就寝・起床リズムのズレ**が原因で起こるものです。私たち人間には、1日25時間の体内時計が備わっており、朝日を浴びたり朝ご飯を食べたりすることで体内時計をリセットし、1日24時間に調節しています。しかし、朝寝坊した休日には、朝日を浴び、朝ご飯を食べるタイミングが遅れてしまうため、この時差によって体内のリズムがずれてしまいます。そのズレが日中のだるさや眠さにつながってしまいます。また、平日と休日の就寝・起床リズムのズレ (ソーシャル・ジェットラグ時間) が大きい学生ほど、講義を受けたあとに受けるテストの成績が悪いという関連も見られているそうです🤔

**平日だけではなく、休日の過ごし方も大事。
大幅にリズムが崩れないように注意して生活しましょう!**