

# 序 破 急

【伊勢高校一学年学年通信】

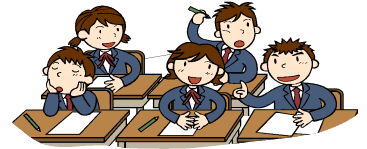


2017年度伊勢高校入学生（62期生）  
2018年2月23日第19号 発行：清水

## スマホ・SNS・ゲーム **依存から脱却し、** 自らの **やるべきこと** を見つめ直し、 今こそ **生活のルーティーン化** を！

今年度もあと少しとなりました。この一年を振り返り、その反省を来年度に是非生かしていきたいものです。この時期、皆さんも今一度自らを振り返ってみてください。

今年の1年生は全体として、明るく落ち着いた生徒が多く、整理整頓もでき、提出物などもきっちりと出せるなど、とても「**よい子たち**」が集まった学年であると思っています。



ただ、振り返ってみるとツイッターなどSNSを巡るトラブルや不用意な発言や衝動的な行動によるトラブルもありました。皆さんは今年17歳になります。もはや「子ども」だからと許される年齢ではありません。今一度自分の行動や言動には注意を払い、他者や自らを傷つけることのないよう、慎重な行動を心がけていただきたいと思います。

先日、学習時間調査を行いました。そこから見えてくるものは本当に忙しい伊勢高生の実態です。勉強・部活動に熱心に取り組む伊勢高生の姿があります。

もう少し詳しく分析をしてみました。すると、学習面においても部活動の実績でも大きな成果を上げている生徒たちにはある特徴を見いだすことができました。それは**毎日の生活がルーティーン化**されているということです。まずは**日による睡眠時間が十分に確保され一定**であること。また**学習時間も日によるばらつきがない**ことです。人によって生活のリズムは違うと思いますが、一日一日の時間管理をしっかりと行うことで成果が出ているのです。

人間は弱いですから、つい楽な方に流されてしまいます。しかしルーティーン化することで**ONとOFFの切り替え**ができるのです。皆さんも自分なりの一日の時間管理（スケジュール）を立ててみましょう。



来年の君たちのさらなる成長を期待します。

一日は 24時間 誰にでも どう割り振るかで 結果は変わる 1学年団