

わかるは楽しい 富士塾通信 九月号

□相次ぐ休校延長で大混乱！□

先月は、十日間という短かった夏休みから一転し、新型コロナウイルスの感染者が急増して、再び学校は休校となりました。

そして、休校が更に延長されたために、一部の中学校の定期テストがウークイ（旧盆）の翌日に延期されました。

塾の日程調整も複雑になり、変更による変更で塾長の頭の中は大混乱でした。その上、台風九号までやって来て、大ピンチになりましたが、どうにか無事に授業を行うことができました。技能科目のテストもありましたが、台風十号が沖縄本島をそれてくれたので、対策プリントを準備することができました。皆様のご協力と自然の神様に感謝いたします。

※今月の日程表配布が大幅に遅れてしまい本当にすみません。
改めてお詫び申し上げます。

沖縄県の緊急事態宣言解除

9月6日に沖縄県の緊急事態宣言が解除されましたが、まだ油断のできない状態は続いています。

引き続き、次のことを守っていきましょう。

- ① 会話するときにはマスクを着用しましょう。
- ② こまめに手洗い、もしくはアルコール消毒をしましょう。
- ③ 咳・くしゃみをする時はマスク・ティッシュ・ハンカチ・袖口などを使って口を覆いましょう。

📖生活習慣について📖

今年、新型コロナで学校の休校が長引いたため、生活習慣の乱れがとても気になります。特に睡眠時間についてです。

睡眠不足をすると、

「集中力が低下する」

「意欲が低下する」

「記憶力が低下しイライラする」

「論理的思考ができなくなる」

などの悪影響が出てきます。

また、**脳のゴールデンタイム**（午後十時～午前二時がピーク）に起きていると、成長ホルモンが分泌されません。

更に、PCやスマホなどから出ているブルーライトは成長ホルモンの中の「メラトニン」を減少させるため眠れなくなります。就寝1時間前は、画面を見ないことをお勧めします。

成績アップのためだけでなく、自分の体の成長のためにも質の良い睡眠を心がけて下さい。

◇九月の行事予定◇

- ▽一学期総合テスト（鏡原中）… 三日（国社英）・四日（数理）
- ▽一学期期末テスト（鏡原中）… 八日（技能科目）
- ▽ 第2回県模試 … 十二日
- ▽一学期期末テスト（小祿中）… 一五日（技能科目）
- ▽一学期期末テスト（小祿中）… 二十四日（国理英）
二十五日（社数）