



読高プライド!!!

読谷高校

生徒指導便り

6月を迎え梅雨の時期となり、じめじめとした蒸し暑い日が続くこの頃です。去った高校総体では、悔いの残す事なくプレーができたでしょうか？全校生徒の応援は、選手への励みとなり、力強いものがありました。お疲れ様でした。選手も声援に応え一生懸命頑張った事と思います。しかし、勝敗は時の運とも言いますが結果はどうであれ、今まで培った事を今後の学校生活に又進路へと活かし、次なる目標に向け取り組んで下さい。又1・2年生は、先輩方が築いた伝統を引き継ぎ次なる目標に向け切磋琢磨しながら盛り上げていって下さい。

最近気になること

遅刻多発！ 注意！



- 4・5月毎日のように**遅刻者**が出てます。今までに無かった状況です。遅刻をすると以下のように自分に不利益となります。時間にけじめを持ち、学校生活を今一度見直して行動して下さい。

時間にルーズ

- ※時間のけじめができていない。ギリギリの時間に行動するため集合が遅い。(朝SHR、授業時、体育館での集合など) **他人に迷惑をかける**
 - ※鐘が鳴っても急ぐ気配が見られない。**遅刻につながる**
- 『遅刻するとどうなるか？』



学校の規程

- ※進学に関する**推薦規程**
 - ・勤怠状況が望ましいこと。(朝の遅刻 10 回以内であること)
- ※**生徒指導**に関する規程
 - ・3 回遅刻(担任:保護者連絡)→5 回目(学年主任)→7 回目(生徒指導)→11 回目(保護者召喚:訓告)

早起きするため

- 寝る直前にテレビを見たり、スマホや PC を使用しない
 - ・動画などによって脳が刺激されて興奮し、寝付きにくくなる。テレビやPCも同様です。
- 寝る直前の食事、カフェインなどを避ける
 - ・寝付きを悪くしてしまう。食事を取るといったんは眠くなるが、消化のために胃腸が活発に働くため眠りが浅くなる。
- 部屋の電気をつけたままにしない
 - ・眠気を誘うホルモンのメラトニンは暗くならないと分泌されない。
- 寝る直前の激しい運動をしない
 - ・寝る前にトレーニングをすると体温が下がらずメラトニンが分泌されないため、運動は3時間以上前に済ませましょう。



「遅刻しない究極の方法は、時間に余裕をもって家を出ること」