

# 朝スッキリ起きる方法



3学期に入って一週間程たちました。冬休みの間規則正しい生活ができていたか？冬休みの間の生活リズムに慣れてしまったら、最近絶望的に寒くなっているのに朝起きるのがつらい！！しんどい！！無理！！って方もいると思います。そこで朝スッキリ起きる方法を紹介します。思っています。

## 1. カーテンを開ける



→ 朝日を浴びると、体内時計をリセットできる！（雨や曇りの時は、なんとか頑張ってください...）

## 2. 起きたら布団の中でゴロゴロ

→ 人間の脳は、体温が上がると覚醒します！（だからといって、覚醒したら天手になれるわけではありません）

## 3. SNSチェックは朝

→ 夜遅くまでSNSやゲームを続けると、その光が脳を覚醒させておられなくなる.....

（寝防した時はやめておきましょう）



# 虹新聞

発行日: R4年1月14日

発行者: 36期書記

皆さんこんにちは！冷たく澄んだ空気が清々しい新年ですね。年が明け、年度替わりまで残り3ヶ月を切りました。二月は行く「二月は逃げる」「三月は去る」という言葉があるようにこの時期は月日が足早に過ぎていきます。後悔のないように、一日一日を大切に過ごしていきましょう。今月は生徒会の取り組みとして引日まで、書き損じハガキの回収キャンペーンを行います。未投函の書き間違えたハガキはありますか？カンボジアの地雷撤去のためにご協力よろしくお願ひします！



## 雪だるま



## ミニ豆知識クイズ!

- Q1 元旦にしてはいけないといわれていることは何でしょう？
1. 掃除
  2. 海水浴
  3. 貯金
- Q2 おせち料理はなぜ重箱に詰められるようになったのでしょうか？
1. 歳を重ねるという意味から
  2. めがたさを重ねるという意味から
  3. ごちそうを重ねるという意味から



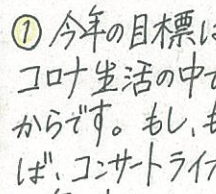
## 先生方へのインタビュー

質問内容 ① 今年の目標や、何か始めたい事はありますか？  
② 今お気に入りの曲や好きなテレビ番組(ドラマ)は何ですか？



石塚先生

- ① 健康のために野菜のソムリエの資格を取るための勉強を始めた。
- ② 曲「circle」。ピアノの音色と歌声に命の尊さが感じられるから。テレビ番組「人生の楽園」。



平田先生

- ① 今年の目標は「現状を維持する」コロナ生活の中で、やれることが限られるからです。もし、もっと行動範囲が広がれば、コンサートライブに月1回行き、いろんな人から元気をもらいたいです。
- ② SHINEE (シャイニー)のメンバー1人が歌っている「way(星の川)」という曲は、忘れかけている現代の日本人の心にしみいる曲です。心をおちつける時、車の中です、と聞いてます。やっぱり音楽で世界をひとつにする力があつたね。最近韓国ドラマはあつてきたので、中国ドラマにはまりそう。



遠藤先生

- ① イオンのGGカードをつくりたい。お得に買物できそうだから。
- ② 「チコちゃんに叱られる！」です。素朴な疑問を大切にすることを思い出させてくれる。

## 新春運試し

