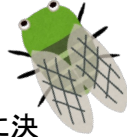


楽しかった夏休みも終わり、学校が始まりましたね！
”暑さ寒さも彼岸まで”と聞いたことがありますか？夏の暑さも秋分ころには落ち着き、冬の寒さは春分ころには和らぐ、という慣用句です。さて、秋分の日っていつかな？



ミンゼミって？

「ミンゼミ」の名前の由来をお話します。由来といってもすぐに決まりました。生徒に「名前は何がいい？」と聞いたら「ミンミンゼミ！」と返ってきたので、短縮され「ミンゼミ」に決まりました(^_^;) 語呂も「みんなのゼミ」と、にぎやかな「ミンミンゼミ」のようでいい感じですね！実際は黙々と勉強しているので、名前とのギャップがある気がしますが、その勉強する雰囲気はミンゼミの特徴です！



今日のつぼ

過ごしやすくなる秋は、勉強の秋！受験生はここから本番スタートと言えるでしょう。そんな時、気候もよくて眠くなる...なんてことも。今日は押すと眠気が覚めるつぼです！

◎太陽(左のヒト) こめかみのやや
目尻よりのくぼみ

◎風池(右のパンダ) 首の後ろの髪の毛の生え際
あたりのくぼみ



うとうとしてきたらぜひ試してみてください。でも、無理して夜更かしをして睡眠不足になるのはよくありません！現役東大生は高7.5時間寝ていたというデータがあります(参考:スタディサプリ進路)。自分の起床時間から逆算して、目標就寝時間を決めよう！(参考:西川眠りのレシピ)

使ってみよう【ハビットラッカー】

9月のみなさんの目標は何でしょうか。立派な目標でなくても、「1日1回グーグルで調べ物をする」のように、できそうなことを続けることが大切です。ポジティブな行いが習慣化することに加え、続けられている自分えらい！と自己肯定感にもつながりますね。

習慣化のために使いたいのが、ハビットラッカーです！

- ①1か月の表を用意する
- ②何に取り組むか決める
- ③できたらその日のマスを塗る

1	2	3	...
...	30	31	

手帳やカレンダーを活用してもいいし、手書きなら、マスをイラストにすると塗るのが楽しみになるかも！

塗られたマスで習慣が見える化し、またどんどん塗られていくことで達成感が得られます。ぜひやってみてね！

(参考:ミドリオンライストア)

3受験期に平均