

3 学年通信



Lucky days ラッキーデイズ 8 月号



R4.8.30(火)

「好奇心を持って周りを見渡せば普通の日など 1 日もない。毎日が幸運に満ちた特別な日になるのだ」という思いを込めて

【思い出の夏休みは過ぎ・・・】

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？今年は40日の夏休みでしたが、あっという間に終わってしまいましたね。夏休みに入る前日のみなさんの様子から、「今年の夏休みはいつもと違う。」そういう気合いというか意気込みを感じることができました。義務教育最後の夏休みをきっと有意義に過ごすことができたのでしょうか。

さて、夏の猛暑からだんだん涼しくなり、天候も安定する時期、今まで以上に毎日を有意義に送ってほしいと思います。特に進路についてはじっくりと考え、そしてその目標に向かってしっかりと力をつけてほしいと思います。その第一歩がやはり生活のリズムを整えることです。学校生活のリズムに戻るためにも、次のことを努力しましょう。

- 授業中、居眠りをしない・・・早寝、早起きをしよう。 ○5分前行動、2分前着席を徹底しよう
- 課題、提出物をわすれない・・・期限を守ろう。 ○人に優しく、自分に厳しく
- 毎日5時間の家庭学習を続けよう・・・受験モードです。○ひとつひとつのことを完全燃焼しよう・・・やる気が大切。

【生活リズムを整えよう】

なぜか身体が疲れやすい、食欲がない、勉強への集中力が続かない、ということはありませんか。無気力になったり、怒りっぽくなったりすることはありませんか。これは、睡眠不足の可能性がります。夏休みの間は、いつもなら就寝している時刻になっても、テレビを見たり、スマートフォンをいじったり、遅くまで勉強をしたりしていた人もいたのではないのでしょうか。そして、遅い時刻に起床していた習慣が、新学期になった途端、朝の6時起きに戻れば、どうしても睡眠不足になってしまいます。また、深夜までテレビやスマートフォンなどの画面を見ていると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が妨げられ、寝つきが悪くなったり、睡眠不足になったりしてしまいがちです。では、夏休みのような長期休みで乱れてしまった早寝・早起きの生活リズムを取り戻すにはどうすればいいのでしょうか？朝は登校時間に合わせて適切な時刻に起き、まずはカーテンを開けて日光を浴びるようにします。日中は元気に活動し、土日・祝日であっても、身体を積極的に動かすようにするのがポイントです。夕食やお風呂は早めの時間に済ませるようにして、テレビや勉強の時間を決めておき、それ以上はやらないことも大切です。就寝前には、翌日に着る服を枕元に置く、翌日の用意をしておくなどして、毎晩同じ行動をとるようにし、毎晩同じ時刻に布団に入るようにします。寝室は明かりを消して暗くし、静かな環境づくりを心がけましょう。特に、9月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。乱れてしまった生活リズムを、早めに直して体調を崩さないようにしましょう。

【中間テスト!!】～9月9日は1学期末テスト～

9月9日には、1学期末テストがあります。中学校の成績は、以前（20年ほど前）と比べて授業への意欲的な取り組みや課題の提出など、テスト以外でのがんばりも評価されるようになってきましたが、やはり中間や期末テストは大きなウェイトを占めていると言ってよいでしょう。夏休み中は、受験勉強と定期テストの勉強の二層化の学習を心掛けてきたと思いますが、これからの2週間は、定期テストの勉強にウェイトを置いてください。完璧な準備ができたという思いをもってテスト当日を迎えられるよう行動していきましょう。

【受験に強い人になるには（9～13のポイント）】※1～8は6・7月号掲載

9 できなかったところを細分化しよう！

- ・点数が上がらない理由は次の3パターンである。

- (1) 知識不足～基本の知識が欠けている。⇒「わからない部分」を具体的にして復習しよう！
- (2) 演習不足～知識の応用の仕方が分かっていない。

⇒問題をいっぱい解いて、知識の使い方に慣れよう！

- (3) 取りこぼし～ケアレスミスなど。⇒「試験戦略」を立てたうえで、問題を解いていこう！

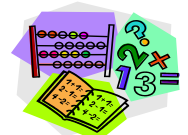
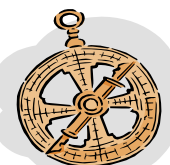
- ・「知識不足」が全体のミスのうちの大部分を占めている。「わからない部分」「足りない知識」を細分化してみるのです。これで、自分の弱点を正確に補強することができます。

10 計画を立てるのに大切なことは「ビビること」と「余裕を持つこと」！

- ・「やってみる」ことを決めた後は、適切にビビらなければならない。「失敗しないためにはどうすればいいか」を真剣に考えてみる。「ビビり」の姿勢がいろいろな物事をうまく回してくれます。
- ・予定を詰めすぎないように、あらかじめ何の予定もない、「余裕」を持っておく。計画通りに進めるために大切なのは、「余裕」を持つための準備。

11 ゴールからの逆算をしていないから、「よい点」が取れない！

- ・一体自分がどういう状態になれば合格できるのか、明確なゴールを持っておく。
- ・とにかく具体的にどの科目でどれくらいの点数を取ればいいのかを設定します。
- ・1か月単位で、何を達成するか考える。⇒1か月で取り組むことを細分化して、1週間の目標を作る。



12 まずは、基礎を徹底的に固めよう！

- ・基礎こそが最重要項目だということ。何かわからないことがあるのは、その前でつまづいているということに他なりません。
- ・最後に助けてくれるのは、「基礎」であり「練習」です。

13 勉強が一番努力がしやすい分野！

- ・何かに対して一生懸命努力した経験は、社会に出て必ず役に立つ。
- ・「ありがとう」「ごめんなさい」をたくさん言って、謙虚でいいヤツになろう。
- ・受験を通して人は大きく成長できる。自分と向き合って、本気で勉強に取り組んでみよう。



【人生を決定するのは、性格である】

先日ある本を読んでいるとこんな言葉を見ました。『人生を決定するのは性格である。』これから、高校へ進学する予定の人は、現実問題として入学試験があります。試験勉強は多くの生徒にとって負担のはずです。しかし、それをやり通すことができるか（目標を達成するために頑張ることができるか）どうかは本人の粘り強さにかかってくるのではないのでしょうか。「勉強をやる。あるいは勉強をすることができる」というのも能力のひとつです。「やればできる」という言葉をよく耳にしますが、人生に「もし、～だったら」という仮定形はないのです。はやい人はあと4か月後には入学試験です。自分のために頑張ってください。

【しかもはやく・・・】

ものごとを丁寧に、念入りに、点検しつくしたうえでもさらに点検して、万全のスキをなくして仕上げるというのは、これはいかなる時でも大切なことです。細かいところをおろそかにして、大事は成し遂げられません。どんな小事でも、いつも綿密にして念入りの心配りが求められるものです。「ゆっくりでも、確実にやったものが勝負に勝つ＝いそがばまわれ」ということわざもあります。でもこれは江戸時代のように、時間があつた時の話です。ものごとを丁寧にやっても時間がそれだけかかったのでは、本当に事を成し遂げたといえないのではないのでしょうか。現在は、「時は金なり」の時代です。一刻一刻が大切な時代です。はやいの雑な生活というのはいけないと思います。しかし、丁寧だけど、遅いというのはいけないと思います。「丁寧にしかもはやく」というのが名人の芸なのです。残りの日数をぜひ、名人の芸ができるよう心掛けてください。

『確実に、しかもはやくやったものが勝負に勝つ』

【ネットに依存 中高生51万人】～病的な使用による健康被害、不登校も・・・

厚生労働省研究班の調査によると、中高生約51万人がインターネット依存と推計した。ネット依存とは、睡眠や食事の時間を削って、メールやチャット、SNS、オンラインゲームなどにはまっている状態を言います。依存状態が続くと、昼夜が逆転し睡眠障害などにつながる恐れがあり、ネットを使用していないと不安になったり、イライラしたりするなどの精神面への悪影響も見られます。睡眠障害や精神面への悪影響から不登校になったり、学業成績が低下するケースも増えてきています。パソコンやスマートフォン、携帯電話の使用目的や使用時間を十分に考え、適切な使用をするようにしましょう。また、本当に必要かどうかを考え、「携帯端末を持たない。」、「学習の目的以外でパソコンを使用しない。」という判断が大切ではないのでしょうか。

※ネット依存になる前に、自分で判断し、自制する心をもつことが大切です。

【お知らせ】

○身体計測

9/20（火）～28（水）の昼休みに、「身長」と「体重」のみですが身体計測を行います。さあ、どれくらい大きくなったかな？

○進路希望調査

8月末から9月上旬に「進路希望調査票」を配布させていただきます。現時点での、自身の希望を記入するものです。

この調査は県内の中学3年生全員が対象で、集計され、新聞等でも発表になります。（11月上旬発表予定）

また、この調査はあくまでも現時点での希望になりますので、「記入したから受験しなければならない…」などと言うことはありません。今からお子さまとよく相談していただき、調査票にて報告をお願いします。



【9月の行事予定】

9/9日（金）	1学期末テスト	9/24（土）	うつのみやジュニア芸術祭学校音楽祭
9/20（火）～28（水）	身体計測	9/28（水）	いじめ0集会
9/22（木）	立会演説会		

