

# 学習だより

宇都宮市立宮の原中学校 学習指導部 R2.5.7

新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業が5月31日（日）まで延長になりました。国の緊急事態宣言以降、自宅待機が続いていますが、規則正しい生活と計画的な学習はできていますか？

学校再開に向けて、心身の健康を保つとともに、前年度の復習と今年度の予習をして準備を調えましょう。

## 心身の健康を保ちましょう！

1 新型コロナウイルス感染予防をしましょう。

三密を避けた行動、マスクの着用、こまめな手洗い、うがいなど。歯磨きも感染予防になります。

2 規則正しい生活（睡眠と食事）で体のリズムを整えましょう。

学校生活と同じ時間に、起床、就寝できていますか？体内時計が狂うと、ホルモンのバランスが崩れて体調不良の原因になります。朝の光を浴びて体内時計をリセット！12時前には就寝しましょう。

12時前に寝ると「成長ホルモン」がたくさん分泌されます。（大人になってからも、体の修復をしてくれるホルモンです。）

学習にとっても睡眠は重要！ 脳は、夜寝ている間に、昼間の記憶を整理しています。7～8時間はよく寝てください。また、勉強後（寝る前）のTVやスマホなどはNG！脳の記憶する働きを妨げてしまいます。

（余計な情報は入れない！それに、TVやスマホの光は、睡眠にとってもマイナスです。）

三食きちんと摂っていますか？同じ時間に栄養を摂ることも体のリズムを整えるためには重要です。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。炭水化物（ご飯、パンなど）もきちんと摂りましょう。

3 適度な運動を心がけましょう。

4 気分転換やストレス解消の方法を工夫して、心の健康も保ちましょう。

## 毎日の学習時間を決めて、生活リズムの中に入れましょう。

学校生活が始まってでも続けられる時間を設定してありますか？

50分勉強して10分休憩という授業と同じリズムが、中学生の学習にはとっても効果的！午前中や午後の時間も設定してみてください。

## 計画的に学習課題を終わらせましょう。

5月11日（月）に提出する予定だった課題は、全部終わりましたか？新たに5月31日（日）までの課題が出されます。早めに終わるよう計画を立てて、毎日少しずつ取り組んでください。

「自分で計画を立てて学習する」という力は、皆さんにとって大切な「生きる力」となります。



学習が足りないなと思ったところは、前年度の教科書やワークを参考に復習してください。

間違ったところをやり直すことが重要です。課題を1度やったら、できなかったところを、2、3日置いてやり直してみましょう。

## 学習支援について

先生方は、9～11時、13～15時に生徒の皆さんの学習支援に当たります。学習に関する疑問、質問があれば、どんどん学校に電話してください。

「学習課題のやり方が分からない。」「勉強したけど、ここがよく分からない。」「効果的な学習方法は?」「更にどんな勉強をすればいいの?」など、何でもOK!先生方は、生徒の皆さんの家庭学習を応援しています。



## 中間テストについて

6月12日(金)第1学期中間テストの実施については、現在検討中です。状況を見て、決まり次第お知らせします。

皆さんと、授業できる日を心待ちにしています。  
頑張りましょう。



こちらも参考にしてください。

### 文部科学省

「子供の学び応援サイト」の教材

### 栃木県教育委員会

義務教育課 学力向上推進担当のHP

「パワーアップシート」「フォローアップシート」等の学習教材

栃木県総合教育センターのHP

とちぎの子どもの「学びの保障に向けた応援サイト」

### 宇都宮大学附属中学校

HP 学習教材や動画

2、3年生の皆さんへは、[文部科学省](#)の「新学習指導要領対応 中学校外国語教材 Bridge」もあります。こちらは、音声がかかります。

