

学習だより

第1号 2・3年生向け

令和2年4月8日発行

宇都宮市立姿川中学校学習指導部

文責 大島 信子

新2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、学校が3月から臨時休業に入っていましたが、さらに、4月22日（水）まで臨時休業となりました。新しい学年がスタートするのを楽しみに待っていたことと思いますが、今は、規則正しい生活習慣を保ち、健康に注意して、家でできることをしっかりやるようにしましょう。



今日は、新学年で使用する教科書が配付されました。これからどんな学習をするのでしょうか。家に帰ったら、教科書の扉を開け、目次に目を通してみましょう。さらに、休校となったこの2週間で、教科書を音読したり、新出漢字や語句の意味調べ、英単語の練習をしたりするなどの予習をしておく、授業が開始したときに学習への取り掛かりがスムーズです。また、この期間に次のことを家庭で学習しておきましょう。（詳しい内容や方法は、学年ごとに配付されるプリントや担任の先生の話をよく聞いてください。）

自分の学力を伸ばすことができるよう勉強のやり方を工夫することが大切です。ここで、自分の学習法を身に付けることができると、今後の学習に大いにプラスになります。

【3年生の学習内容】

- ② 課題プリントをやる。（4/8に配付します）
- ② 1、2年生で学習した内容の復習（これが受験勉強になります。）
- ③ 3年生の学習の予習

【2年生の学習内容】

- ① 「休校延長期間の学習課題」をやる。（4/8に配付します。）
- ② 2年生の学習の予習



◇家庭学習・読書・睡眠時間のバランスを考えよう！◇

昨年度末の学習だよりで、「学力を上げるためには読書が欠かせない」ということをお伝えしました。1日2時間以上勉強しても読書を全くしない人は、1日30分～2時間未満の勉強時間でも読書を30分程度する人の方が、成績が高くなるという実証実験の話です。皆さん、春休みには、どれくらい本を読んだでしょうか。ぜひ、この時期にたくさん読書をしてください。

さて、家庭学習も読書も、時間をかければかけただけ成績が伸びると思われがちですが、本当にそうでしょうか。上記の実験結果より、勉強や読書をたくさんしていても、睡眠時間が少ないとその成果があまり表れてこないことが分かりました。中学生であれば、1日7～8時間の睡眠時間を確保することが必要だそうです。そのため、日課表を作るなどして、家庭学習、読書、睡眠の時間をしっかり確保して、規則正しい生活と効果的な学習に努めてください。