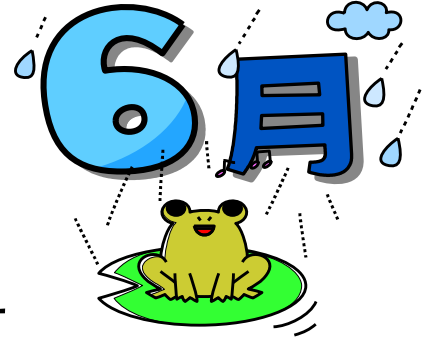




3 学年 だより

令和3年6月21日 第5号



最後の市中総体を終えて

ニュースや天気予報で真夏日という言葉を目にするようになり、暑さを感じる日も多くなってきました。夏の暑さとともに、天気にも恵まれ、最後の市中総体が終わりました。今年度はコロナ禍の中実施できて本当に良かったと思います。昨年の先輩のことを考えるということばが聞こえてきました。6月12日(土)から14日(月)3日間にわたって熱戦が繰り広げられました。

運動部の生徒たちは、日々の部活動で培ってきた競技力と精神力を「最後の闘い」で存分に発揮しようと練習に励み頑張ってきました。「最後の闘い」ではなく、県大会への布石になるように頑張っていたところでしたが、全ての部が県大会へ進出できるわけではありません。この中総体では全力を發揮してみても結果はどうなるか、ということが分かったのではないのでしょうか。皆さんに伝えたいのは、これからも「自分の持っている力を全て出し切る」という目標を持ってほしいということです。

激励会の様子(久々の吹奏楽部の演奏!)

報告会・賞状伝達の様子



受験勉強に向けて!

朝勉強のススメ

～朝は勉強のゴールデンタイム～

朝の時間は、一日の中で最も頭が冴えるゴールデンタイム、勉強に適した時間帯です。記憶は、睡眠をとっている間に整理・定着します。そのため、朝起きた時の脳は、新しい情報がどんどん入るクリアな状態になっています。また朝の時間は、ドーパミンやアドレナリンなどの脳内物質が大量に分泌され、集中力ややる気を生み出します。このように、科学的見地から、朝勉強することは、とても効率が良いことが分かります。さらに、夜寝る前に暗記ものを勉強し、朝その内容を復習することで知識をより一層定着させることができます。また、学習習慣を身に付けるという観点からも、朝であれば毎日決まった時間帯に勉強が出来るため有効であると言えるでしょう。

次に具体的な勉強の内容ですが、前日の夜とセットで考えていきます。前述したように、記憶は睡眠によって整理・定着します。そのため、夜寝る前に暗記ものに取り組み、朝起きたらそれをチェックすることをお勧めします。一方、前夜に暗記した内容以外の暗記ものに朝取り組むことは、あまり効率的ではありません。



ん。これから一日が始まるのですから，朝入れた情報の上には，多くの新しい情報が積み重なり，夜寝る段階で既に記憶の外に追いやられている可能性があるからです。

前夜の暗記ものの復習が終わった後は，思考力や創造力を使う問題に取り組むことをお勧めします。頭が冴えきっている状態ですから，数学の応用問題や作文などに取り組むと効率が良いと思います。

夏場は4時過ぎには日の出を迎え，明るくなります。気温も一日の中で最も低く，涼しく過ごせます。深夜1時ぐらいまで起きて勉強するよりも，朝5時から7時ぐらいまでの2時間，集中して勉強するのがおすすめです。

7月行事予定

日	曜日	行 事 予 定	1	2	3	4	給食	5	6	部活
7/1	木		19	20	21	22		23	24	
2	金		25	26	27	28		23	29	
3	土	通信陸上								
4	日	通信陸上								
5	月		1	2	3	4		5	6	
6	火		7	8	9	10		11	12	
7	水	教育相談	14	15	16	17		18		
8	木	教育相談	19	20	21	22		23		
9	金	教育相談	25	26	27	28		29		
10	土									
11	日									
12	月	教育相談	1	2	3	4		5		
13	火	教育相談	7	8	9	10		11		
14	水	職員会議	13	14	15	16		17	18	×
15	木	教育相談	19	20	21	22		23		
16	金	非行防止教室 GIGA 端末持ち帰り	25	26	27	28		非	非	
17	土									
18	日									
19	月	学年打合せ・小中合同あいさつ運動・GIGA 端末回収日	1	2	3	4		5	6	×
20	火	全校集会	7	8	9	10		集	学	
21	水	夏期休業日								
22	木	海の日・県中総体								×
23	金	スポーツの日・県中総体 ・オリンピック開会式								×
24	土	県中総体								×
25	日	県中総体 ・吹奏楽コンクール地区大会								×
26	月									
27	火									
28	水									
29	木									
30	金									
31	土									×
8/1	日									×
2	月									
3	火									
4	水									

新型コロナウイルスによって変更もあるかもしれません！変更ある場合は一斉メール送信やホームページにアップしますのでよろしくをお願いします。