

Harmony

仙台市立錦ヶ丘中学校 第1学年通信

No.18 年11月12日(火)



中間考査を終えて…生活リズムを見直す！

早いもので今年もあと2か月足らずとなりました。2学期の中間考査を終えて、これまでの学習内容をどのくらい習得しているか確認できたでしょうか。テストの点数だけに一喜一憂することなく、どこをなぜ間違ったのか、これから何をどのように学習したら良いのかを、じっくり考える時間を取りましょう。自分で学習する習慣を確立するチャンスです。

生活のリズムの見直しには、就寝時間を決めることから始めるといいと言われます。起きる時間から逆算して、眠る時間を決めましょう。毎日同じ時間に眠りにつき、脳を休ませることにより、脳がその日の記憶を整理し、その再生の繰り返しが記憶（学習）を定着させるそうです。夜の10時から夜中の2時まではゴールデンタイムと呼ばれ、その時間帯に深い眠りについていると、眠りについてから3時間の間に最も多く分泌される成長ホルモンが、私たちの身体を健康に保ってくれます。深い眠りを得られるよう、就寝前に、テレビを見たりスマホを操作しないことも大事なポイントです！今のうちに自分のリズムを作り、健康な心と体を作りましょう。

進路学習… 職業調べ発表会

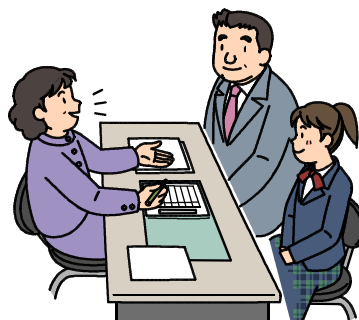
1年生は総合の時間に、これまでに調べた職業についてクラス毎に発表をしてきました。これからは各クラスの代表者が学年会で発表をします。

今後は中学校卒業後の進路、また高校入試制度についてなどを学び考える時間を設けていく予定です。自分にはどんな適性があり、どんな仕事に就きたいのかなどを、周りの人と話せる良い機会になればと期待しています。



教育相談

11月28日(木)から6日間、放課後に教育相談(二者面談)を実施します。子どもたちひとりひとりと、顔を合わせて話す時間はとても貴重なものです。時間はひとり20分と短いので、事前に話したい内容を考え、充実した時間にしたいものです。



12月の行事予定



日	曜	学校行事予定	授 業						給食		部
			I	II	III	IV	V	VI	1	柏	
1	木	全学年教育相談②	52	53	54	55	56	/	○	○	○
2	金	全学年教育相談③	72	73	74	75	76	/	○	○	○
3	土										
4	日										
5	月	全学年教育相談④	61	62	63	64	65	/	○	○	○
6	火	全学年教育相談⑤	21	22	23	24	25	/	○	○	○
7	水	全学年教育相談⑥	81	82	83	84	85	/	○	○	○
8	木	全学年教育相談⑦	91	93	94	95	96	/	○	○	○
9	金	専門委員会 学習発表会撤去作業	101	102	103	104	105	106	○	○	○
10	土										
11	日										
12	月		11	12	13	14	15	92	○	○	×
13	火	中央委員会	41	42	43	44	45	46	○	○	○
14	水		31	32	34	35	36	/	○	○	○
15	木	職員会議	61	62	63	64	65	/	○	○	×
16	金		71	72	73	74	75	/	○	○	○
17	土										
18	日										
19	月		91	92	93	94	95	96	○	○	△
20	火	柏校外学習	101	102	103	104	105	106	○	弁	○
21	水		81	82	83	84	85	86	○	○	○
22	木	全校集会	11	12	集	集	清	学	○	○	○
23	金	天皇誕生日									
24	土	冬季休業日～1/7									
25	日										
26	月										
27	火										
28	水										
29	木										
30	金										
31	土										

