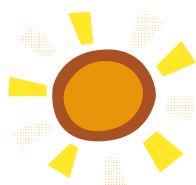


黎明

仙台市立錦ヶ丘中学校
第一学年 No. 111
2020. 8. 7
文責 千葉佐和子



明日から夏休み



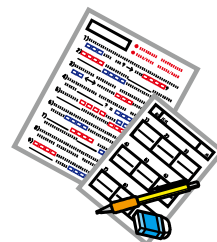
先週より行われた三者面談では、健康チェックシートの提出などご協力いただきありがとうございました。学校での生活の様子や家庭での生活の様子など確認することができたと思います。これからも、何かありましたら、ご連絡ください。いよいよ明日から夏休みとなります。今年は、例年と違い短い期間となりますが、生活のリズムが崩れないように気をつけて過ごしてほしいと思います。6月から慣れない中学校生活で、疲れもたまっていると思いますので、休養もしっかり取り、8月19日に元気な姿で登校できるように過ごしてください。

実力考査について



前号でもお伝えしましたが、8月19日(水)に実力考査があります。時程については下記の通りです。今回のテストは、授業で行っているような単元テストや定期考査と違い、3年後の受験を見捨てたものとなります。今の自分の実力を確認し、今後の学習に役立たせたいと思います。

	教科	予 鈴	時 間
	朝学活	8:25~	8:40
1	国 語	8:50	8:55~ 9:45
2	数 学	9:55	10:00~10:50
3	社 会	11:00	11:05~11:55
	休 憩	11:55~12:05	
	弁 当	12:05~12:25	
	昼休み	12:25~12:45	
4	理 科	12:50	12:55~13:45
5	英 語	13:55	14:00~14:50
	帰りの会	14:55~15:05	



部活動 16:45終了 17:00完全下校

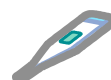
<持ち物>

筆記用具 「夏休みひとこと日記」 国語の課題 弁当 上靴
ファイトノート 健康チェックシート(該当者)

<服装>

錦中体育着

検温アプリの活用について



学校から連絡がありましたとおり、アプリを利用される方は7時50分までに入力してください。アプリをご登録されない場合は、健康チェックシートを使用していきます。

学力向上のために



東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授の話です。学力向上のためには、「良質な睡眠」「画面による脳発達」の阻害」「バランスの良い朝食」がキーワードになっているとのことです。

下記にその理由を紹介しますので、夏休み等の生活の参考にしてください。

良質な睡眠によって脳は発達する

- ・連続した睡眠時間をとること。
- ・早寝（10:00 頃）をして正しい睡眠がとれたときに、学習内容が記憶に固定される。



- ・6 時間以下は無条件に質低下
- ・せっかくがんばっても正しい睡眠をとらないと学力があがらない。
- ・睡眠不足→体調不良を起こしやすい。

長時間のTV、ゲーム、PC、スマホ携帯が子どもの脳発達を阻害する

- ・画面を見つめる時間が1日1時間を超えると学力が極端に低下を始めるという研究結果が発表されています。
- ・睡眠の質が悪ければ、記憶力（海馬）が未発達の人となってしまう。



- ・勉強を頑張っても LINE など長時間やっていると、その努力がすべて無駄になってしまうと考えて良い。
- ・大人になったら、脳は発達しない。

朝食の内容も重要

- ・おにぎりのみ、パンのみなど炭水化物のみの摂取は、「食べない」と大して変わらない。
- ・脳を動かすのはブドウ糖、だが神経伝達物質はビタミンやアミノ酸が必要。だからバランスの良い食事が必要。



- ・小、中学時代に朝食を毎日食べる生徒は、大学入試、就職でも4割が第1～2希望に進んでいる。
- ・逆に毎日食べない生徒の4割が進学も就職も第3希望以下になっている。

1. 子どもを早く寝かせましょう
2. 朝ご飯は毎日、バランスよく、みんなで食べましょう
3. 画面を見つめる時間を極力なくしましょう

3年生へ感謝の気持ちを

7月末にほとんどの部活動で、3年生が引退しました。6月から今まで、短い期間ではありましたが、3年生の先輩方には、新入生を迎える会など様々な面でお世話になりました。引退試合等に参加できた部もあれば、できなかった部もあります。そこで、先輩方に感謝の気持ちを伝えようと、学年委員のみなさんが企画し、メッセージカードを作成しました。それぞれのクラスで工夫を凝らしたメッセージカードになりました。

