

黎明

仙台市立錦ヶ丘中学校
第一学年 No. 30
2021. 1. 7
文責 千葉佐和子



新年あけまして おめでとうございます



年が明け、2021年がスタートいたしました。お正月は、家族でゆっくり過ごすことができましたでしょうか。1年生も残り約3ヶ月。1年生のまとめの時期となります。そして、今年はいよいよ先輩となります。先輩として活躍できるよう再度学習や生活を見直してほしいと思います。今年も充実した中学校生活を送れるよう、教職員一同応援していきたいと思います。今年もよろしくお願いします。



家庭学習を充実させよう



6月から家庭学習の習慣化を図るために取り組んでいるファイトノートですが、最近、取組に差が出てきているようです。家ではなく、学校に来てから慌てて取り組んでいる人、忘れてくる人、1日おきに提出している人など。このファイトノートは、毎日コツコツ取り組むことで、成果が現れるものです。その場しのぎでは、成果は得られません。

また、ファイトノートの提出率の高い人ほど定期考査の点数が高くなっているようです。2月に期末考査があります。ここで差がでないように、一人一人ファイトノートの取組方、学習時間の確保を工夫してほしいと思います。

規則正しい食生活できてますか？



お正月おいしい料理をたくさん食べたと思いますが、バランスの取れた食事というのは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことを指します。この3種類のものをバランス良く、朝昼晩で取り入れることで、勉強に必要な脳や体の健康維持につながるのです。しかしそれらのバランスが崩れてしまい、栄養に偏りが出てしまうと、脳や体に必要な栄養が効率的に摂取されず、体にうまく力が入らなかったり、勉強に身が入らないような精神状態になってしまうのです。そうなってしまえば、勉強の効率としては最悪で、結果も良いものとはなりません。規則正しく、決まった時間に摂ることで、食生活のサイクルにリズムができ、体内時計が正常な状態になるのです。そうすると、睡眠そして目覚めが良くなり、朝食によって脳や体にスイッチが入って、午前の早い時間から、高い集中力で効率の良い学習ができるようになるのです。新年から規則正しい生活を心掛けましょう。

