

-五-緑

~You&I 友&逢 優&愛 勇&合~

生徒教師の合い言葉
「気づき・考え・実行する」
第8号
令和2年6月5日(金)

期末テストに向けてPart2 勉強は朝型？夜型？

期末テストまで残り約10日間。学習にもそろそろ本腰を入れていかなければならない時期となってきました。学習の成果を効率的に上げるためには、まず生活リズムを整えることが重要です。1日の中で人間は交感神経と副交感神経を切り替えながら生活しています。朝はリラックスモードの副交感神経から緊張モードの交感神経が徐々に高まり、日中は更に交感神経が高まり、夜は副交感神経が高まりやすいと言われています。夜は1日の疲れが溜まり、リラックス状態のため、なかなか集中できない時間帯です。そのため、学習する際には、交感神経が高まる朝に学習するのが効果的であると考えられています。

一度、生活リズムを見直して朝型学習に切り替えてみるのもおすすめです。もちろん、人それぞれのライフスタイルがあると思うので、無理せず自分なりのベストな学習スタイルを模索してほしいと思います。

自分にとって最適な学習方法を探していくのも1年生にとって大切なことの1つです。

検診WEEKでした！

1日(月)には内科検診、3日(水)には心電図検査、4日(木)には耳鼻科検診と今週は週に3回検診が行われました。自分の健康状態について考える機会になったかと思います。「健康な体には健康な心が宿る。」体だけではなく、心の成長のためにも体力づくりや衛生管理にも努めてほしいと思います。来週9日(火)には歯科検診が予定されています。歯の健康にもぜひ気を付けましょう。

メディアアンケート実施

先日、全校生徒に向けて携帯電話・タブレット、ゲームなど、メディアの使用状況についてアンケートを行いました。今後アンケートの集計結果をもとに、生徒会執行部や生活委員会が、よりよいメディア使用のあり方について活動する予定です。

ご家庭でも、メディアの使用の仕方についてお子様と一緒に考えるいい機会にしていいただければと思います。

委員会紹介

学習
報道
委員会



生活
委員会



来週の予定

月 日	曜	行事	下校時間	1	2	3	4	5	6
6月8日	月	・SUT:テスト前巡回	18:30	技	社	数	理	国	英
6月9日	火	・歯科検診 14:45 ・SUT:テスト前巡回	18:30	理	国	体	数	音	社
6月10日	水	・SUT:テスト前巡回(15分) ・部活動なし ・ノーメディアデー	16:30	国	社	体	数	英	美
6月11日	木	・職員打合せ ・SUT:テスト前巡回 ・SUD:学習相談(6校時)	18:30	数	英	理	国	音	学
6月12日	金	・週番引き継ぎ ・SUT:学習支援	18:30	国	社	体	家	理	数