



～第4回定期テストの範囲が発表になりました

3学期が始まったかと思ったら、早いもので、もう1月が終わりました。この調子で、2月・3月が過ぎてしまうのであれば、うかうかしてられません。実はもう1年間を振り返る時期がやってきています。中学校に入学したこの1年間でできるようになってきたことには自信を持ち、これからも継続していきましょう。しかし、いまだに課題を残していることは早く克服していかなければなりません。そして4月には、堂々とした落ち着いた中学2年生として新入生を迎えなくてはなりません。「こんな先輩になりたいなあ」と思われるような先輩になれるよう努力していきましょう。また、暦の上では立春を過ぎましたが、まだまだ冷え込む日があることも予想され、油断は禁物です。いつもより起床時間が遅くなった人や、体調が悪い人もいます。予防に心がけましょう。

2月15日には「第4回定期テストテスト」があります。テスト範囲表は先日配付しましたが、計画通り学習は進んでいるでしょうか？

週末や休日などに時間を工夫し、ワークのできるところを進めるなど勉強を始めていきましょう。何を勉強したらよいのかわからなかったら、先生にたずねたりして学習していくことも必要です。自分なりに努力をして悔いの残さないしめくくりをしてください。そのためには、計画的に学習を進めることが大切です。最低でもワンデイノートは全員提出しましょう。みんなで学習に頑張ろうという雰囲気作りも大切です。

～実力テストに向けて

3月3日(水)に3年生は県立高校の試験(学力検査)があり、同じ日に1, 2年生は、実力テストを行います。早めに範囲表を配付しましたが、記載の通り、確実に出題するところ以外は、1年間の総まとめとなっています。事前に1年間の基本を一通りおさらいしておくことが必要ですが、一から教科書やノートを見直す学習では、正直時間がいくつあっても足りません。サマースクール、ウィンタースクールなど要点をまとめた問題に取り組むほうが効果的かと思います。1年間の学習でよく理解していなかったところがどこなのかを早めにつかみ、克服していくことが望ましいですが、自力での解決が難しい場合は、遠慮なく先生に聞いてください。できる限り1年の学習は1年のうちに身につけてください。2年後の入試に足かせを作らないようにすることが、今後の進路実現への近道です。

～体調を整えましょう～

○給食について

病気にならない体づくりは食と適度な運動と睡眠。これが基本です。ここ最近の給食の残食が少し気になります。特に今後、風邪や感染症から身を守るためにも、

「体のことを考えて食べる」をぜひ意識して食べてほしいと思います。



- ・免疫機能を高める緑黄色野菜・茸【体の防御機能をアップ】
- ・ヨーグルト・味噌などの発酵食品【腸内環境を整える】
- ・肉や魚などタンパク質を含む食材【免疫細胞を作る・活性化させる】
- ・ニンニク・玉ねぎ・ショウガ・トウガラシ【基礎代謝を上げる】

○メディアについて

コロナ禍において外に出る機会がかなり減ってしまい、家で過ごす時間が多くなってきており、メディア依存がさらに進んでいるとの報道をよく耳にします。メディア依存の影響が体調不良の原因にならないよう、学校でも指導しているところです。とはいえ、夢中になりすぎるとついつい時間を忘れてしまいがちです。ぜひお子様と話し合っ家庭内でのルール作りをよろしくお願いいたします。再来週に期末テストが予定されており、来週からメディアセレクト週間になります。ご協力をよろしくお願いいたします。

★来週の予定★

日	曜	学校行事など	1	2	3	4	5	6	給食	清掃	SB
8	月	生活改善アンケート テスト前部活動停止 放課後学習会～※16:40 メディアセレクト週間～14日	国	社	英	家	学	技	○	○	17:10
9	火	放課後学習会～※16:40	英	理	保	数	国	総	○	○	17:10
10	水	「山都の日」15:10下校 ※日直は教室整頓	数	英	国	美	保	—	○	×	15:10
11	木	建国記念の日									
12	金	数学検定 全校合唱練習 放課後学習会～※16:40	社	国	数	音	道	合唱	○	×	17:10

※バス通学生徒は16:55まで