

<「真」とは、いつどんなときにも変わる事のない、正しい物事の筋道という意味があります>

## 7月の行事予定

|        |                       |        |   |
|--------|-----------------------|--------|---|
| 6日(水)  | 第1学年部会                | 19日(火) | 大掃除(ワックスがけ)   |
| 7日(木)  | 大掃除週間 ~19日(火)         | 20日(水) | 終業式   |
| 8日(金)  | 専門委員会                 | 21日(木) | 夏季休業開始 ~8月31日(水)  |
| 11日(月) | 薬物乱用防止教室 <b>学校集金日</b> | 22日(金) | 県総体 ~31日(日)   |
| 13日(水) | 生徒指導集会                |        |  |
| 15日(金) | 地区総体 ~18日(月)          |        |   |

★ 部活動終了18:30 完全下校18:45

## 期末テストが終わりました



期末テストが終わり、子どもたちにとって初めての定期テストが一段落しました。家庭では、2学期に向けて、改めてご家庭の学習環境を確認してほしいと思います。次に挙げる環境を改善すれば問題ないというわけではありませんが、考えてみるといいと思います。

### (1) 学習するために一番必要なのは、集中できる場所を作ること。

極論は自分の部屋でなくてもいいのです。集中できる場所であれば、どこでもOK。ちなみに東大生や京大生の中には、家庭に勉強机がなく、リビングで勉強をしていたという人の割合が多いというのは有名な話ですね。

### (2) 「〇〇しながら」は厳禁。

音楽を聴きながら、テレビを見ながら、話をしながら、絶対に集中できていません。実はリラックスしながら学習できているようで、頭に残っているのは歌の歌詞だったりします。もちろん、そうでない子もいるとは思いますが……。

### (3) 徹夜や寝不足も厳禁！

子どもたちの中には気合いが入っていて、「初めて夜遅くまで勉強をしていた」という子もいたようです。ただ、寝不足や徹夜は頭にあまり入りません。理由としては「レム睡眠」が関係してくるそうです。『人間は睡眠時にノンレム睡眠(深い眠り)とレム睡眠(浅い眠り)を1.5時間おきに交互に繰り返します。そしてレム睡眠時に人間はその日覚えた記憶の変換を行い、長期記憶として利用できるようにします。夜中の勉強で寝不足が続くとこのレム睡眠の量(時間)が減るため、その分の記憶が頭に入らなくなります。レム睡眠で変換されなかった記憶はいくら入念に暗記したのもすぐに消えていきます。』とのこと。記憶をしっかりと定着させるには……話し合ってみてください。



### (4) 休憩は本当の休憩に！

休憩にちょっとテレビを、ネットを、ゲームを、音楽を、マンガを、小説を、など、休憩にしてみたくなることばかりですが、ちょっと時間の使い方を間違えると、休憩がメインの時間になってしまう恐れがあります。『50分勉強して、10分マンガ』が、逆になってしまっているかも。集中する時間を決めたら、これらのものは近くにない方がいいです。休憩は、冷やしたタオルで目の疲れをとるとか、シャワーを浴びるとか、本当に体の休憩を取るべきです。

これらの環境は、やっぱり子どもたちだけでは作りにくいものです。保護者の方の協力があってこそとなります。ぜひ、考えてみてください！

## 行ってきました校外学習



天気も味方をしてくれる中、生徒たちは元気に校外学習に行くことができました。数年前に「住みたい田舎ベストランキング」で全国上位に入った栃木市の魅力とはどんなところなのかを事前に調べ、行動計画を班で話し合って作成し、当日は時間を見ながら計画通り、または臨機応変に活動することもできました。もちろん、電車内や各場所でもマナーを守った行動をすることができました。中学校に入って初めての学年行事、疲れがある中でも、楽しそうな子どもたちの笑顔が印象的でした。現在、学級活動や総合学習の時間を利用して、班ごとにまとめ学習を行っています。また、保険証のコピーは、6月中に子どもたちに返却しました。重要なものなのですぐに保護者へ渡すよう指導しましたので、もし、保護者の方の手元に戻っていない場合は、お子様にご確認ください。

### <実行委員長 山本芽生>

私は校外学習実行委員長として、また、グループの班長として中学校生活初めての校外学習でした。長い道のりでしたが、みんなで助け合いながら太平山までたどり着くことができました。みんなで目的地へ向かいながら飲食店を探し、写真を撮ったことがとても楽しかったです。班の仲間が疲れてしまったときには休憩を入れ、励まし合うことができました。また、1年生全体として、疲れていても公共の場でのマナーを守っていたので、今後の日常生活でも生かすことができる学年になっていきたいと思いました。



## 文武両道の夏休みへ！

いよいよ7月に入り、20日の終業式の日まで3週間を切りました。時間的余裕がある中で時間をどのように使えるかが大きな課題となります。子どもたちには、サマープランというものが配付されます。そちらに、夏休みの課題一覧や日程などが入りますので参考にしてください。

8月24日には、登校日が設定されています。活動内容としては、**9月2日(金)に予定されている実力テスト**

**に向けての対策について、生活リズムの切り替えのきっかけづくり**として設定させていただきます。部活動では、運動部のほとんどが新チームに移行します。暑い日が続きますが、この夏休みに1学期の復習をしっかりと行うことに加え、ワンランク上の取り組みができるように頑張ってください。全員が元気に登校し、笑顔で会えることを楽しみにしています。



**8/24(水) 登校日**