

浦安市立日の出中学校 2学年だより

Le Soleil

ル・ソレイユ 2022年4月28日 No.2

円滑なスタート

各クラスでは去年の今頃よりも早く学級組織が出来上がり、スムーズに学級活動が行われています。どの生徒も旧クラスにこだわらず、新クラスに前向きに思いやりをもって参加できています。2年生になって成長し、自分の意見を出しつつ、時には譲るような場面が増えたからだと思います。今年の学年テーマは『謙虚・感謝・思いやり』です。去年の『能動、躍動、感動』よりも、より他者を意識したテーマになっていますね。自分のことだけでなく、自分が所属する組織や周囲に目をやり、個人も組織も成長する年にしたいですね。

1学年副主任 倉鹿野 圭亮

定期試験に向けて



今回は定期試験に向けて勉強のコツをお伝えします。

① 集中力について

集中力は【何を勉強するか】【いつやるか】【どうやるか】【教科書を探す・開く】【ペンを探す】だけでどんどん消費していきます。計画を立てること、いつでも取り組める環境（集中を削ぐものがない環境）をつくるのが大切です。

② 脳はたくさんの栄養が必要

脳は体重あたり2%しかありませんが、消費エネルギーは体全体の18%を占めています。思考や判断、暗記など複雑な脳の活動にたくさんのエネルギーが必要です。そこで血糖値が緩やかに変化するそば、玄米、リンゴ、チーズ、ヨーグルトが集中力を持続するのに効果的です。また、血糖値が下がり始めたときにナッツ類を間食にとるのも良いです。

それ以外にも時間帯によって教科を分けたり（朝イチが一番集中できます）、理系、文系、言語系を交互に取り組んだり、学生時代に私自身もいろいろ試したものです。戦略的に取り組んでみてください。

体育祭に向けて



5月は、体育祭や定期試験など行事が目白押しです。特に体育祭と定期試験が近く、気持ちの切り替えが難しいですが、それぞれの行事に全力で取り組んでほしいです。

体育祭をはじめ多くの行事は、運営に多くの生徒が関わっています。皆で行事をつくりあげていることを忘れずに、すべての人に感謝の気持ちをもって参加できると、より大きなパワーを発揮出ると思います。競技だけでなく、裏方の人たちにも是非注目してください！

★5月の予定★

日	曜	主な行事予定	日課	備考
1	日			
2	月	専門委員会	月1～4、体育祭練習	
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	1学期中間試験範囲発表	木1、木2、月5、金6、体育祭練習×2	
7	土			
8	日			
9	月		月1～4、体育祭練習	
10	火		火1～4、体育祭練習×2	
11	水	浦教研	水1～4、体育祭練習×2	
12	木	体育祭予行	予行(1～3)、金4、火5、火6	
13	金		金1～3、金6、練習、準備	試験前諸活動停止期間開始
14	土	第29回体育祭	体育祭、水5	
15	日	14日雨天時実施日		
16	月	体育祭代替休日		
17	火		火1～6	
18	水	眼科検診(2年1、2組)	水1～5	
19	木	尿検査2次	木1～6	
20	金	中間試験	国、数、英、理、社	
21	土			
22	日			
23	月		月1～5	
24	火		火1～6	
25	水	眼科検診(2年3、4組)	水1～5	
26	木		木1～6	
27	金		金1～6	
28	土			
29	日			
30	月		月1～5	
31	火		火1～6	

※ 日課は変更することがあります。

