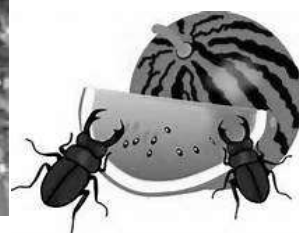


令和3年度



《 夏休みのしおり 》



- 1 夏休みの計画表 … P1
- 2 夏休みの課題チェック表 … P3
- 3 夏休みの過ごし方 … P4
- 4 夏休みの部活動、陸上練習 … P8
- 5 サマースクールのお知らせ … P10
- 6 保健室より … P11
- 7 進路指導より … P12

1学期後半授業開始日

- ◆8月18日(水)◆
- ※全体集会(各学級)
- ※学・水123(給食なし)
- ※シューズ忘れずに!

那覇市立城北中学校

年 組 番

氏 名

1 夏休みの計画表

【学校施設の開放日について】

1. 図書館 ※下記日程のみ 8:30 ~ 16:30
2. 城熱タイムの探究活動（技術室） 10:00 ~ 12:00
3. サマースクール各教室（別紙計画表で確認して下さい。）

※ 夏休み中は2年生徒玄関は施錠しているのて、正面玄関から入るようにして下さい。

※ 発熱や風邪症状がある場合は参加できません。必ず検温をすませてから入室するようにしましょう。

○ 服装は、制服か体育着を着用、自転車では校内に入らないこと。

○ 私服やサンダル履き等の生徒は校内に入れません。

日	曜	行事・その他	日直	図書館	城熱	陸上
22	木	海の日				
23	金	スポーツの日				
24	土					
25	日					
26	月		木村・友利		○	○
27	火		下地・大冨見			
28	水		比嘉・伊禮			○
29	木	城熱祭実行委員会（総務,正副委員長,団長）	喜納・森山			
30	金	城熱祭実行委員会（総務,正副委員長,団長,中央委員）	根間・新嘉喜			○
31	土					
1	日					
2	月		立津・太田		○	○
3	火		知念・上原		○	
4	水	三者面談	良虎・呉屋	○		○
5	木	三者面談	平良・安里	○		
6	金		津波・中村		○	○
7	土					
8	日	山の日				
9	月	振替休日				
10	火		安村・當間		○	
11	水	学校閉庁日	—			
12	木	学校閉庁日	—			
13	金	学校閉庁日	—			
14	土					
15	日					
16	月		宮國・志堅原		○	○
17	火		下地・伊佐		○	
18	水	城熱WEEK【午前授業・給食なし】	大川	○		
19	木	城熱WEEK【午前授業・給食なし】	木村	○		
20	金	旧盆（授業なし）	友利			
21	土					
22	日					

〈夏休みの図書館開館日〉

月	火	水	木	金
7/19 ★返本期間★一度すべて返却してから 8冊貸出 1年貸出日	7/20 2年貸出日	7/21 3年貸出日 1学期前半終了	7/22 海の日	7/23 スポーツの日
7/26	7/27	7/28	7/29 フォロプロ	7/30 フォロプロ
8/2	8/3	8/4 三者面談 16時半まで閉館	8/5 三者面談 16時半まで閉館	8/6
8/9 山の日振休	8/10	8/11 学校閉庁日	8/12 学校閉庁日	8/13 学校閉庁日
8/16	8/17	8/18 城熱 WEEK → → 13時まで閉館	8/19 → → 13時まで閉館	8/20 ウンケー
8/23 通常通り → 1学期後半開始	8/24	8/25	8/26	8/27
状況に応じ、学年別の利用になる場合もあります				

- ・貸出冊数：ひとり 8冊まで (7/19~21 も 8冊まで貸出)
- ・開館時間： 8/4・5 は 8時半から 16時半まで、8/18・19 は 8:15 から 13時まで
- ・夏休み(7/19~21 含む)に借りた本の返却期限は 8/27(金)
 - ・安全に気をつけて登下校して下さい
 - ・私服ではなく登校にふさわしい服装で

*利用時の注意

- ① 図書館利用の際は、受付名簿に名前と入退館の時間・体温を記入してください。
- ② 生徒またはその同居親族等に発熱、咳、倦怠感、呼吸困難等の風邪症状が見られる場合は、入館できません。また発熱があった場合、解熱後3日過ぎてからの利用をお願いします。
- ③ 来館の際は必ずマスクを着用し、入館時と退館時に手指の消毒をします。
- ④ 三密を回避するため、滞在時間を30分以内とし、館内での読書や勉強は不可とします。
図書貸し出し後は、すみやかに帰宅してください。
- ⑤ 来館状況に応じて、入館制限を設ける場合もあります。
- ⑥ 台風などの際には、閉館となります。



※今後の状況に応じて、開館日程が変更になることもあります。



3 夏休みの課題チェック表（1年）

教科名	課 題	提出日
国 語	①創作詩（必修） ②読書感想文（400字詰め原稿用紙五枚） または意見文（400字詰め原稿用紙五枚）のどちらか一つ（必修） ③書道作品（選択） （希望者のみ 外部コンクールへの出品はプラス点）	8/27(金) までに 授業にて
社 会	①社会科壁新聞（必修） 学年室前に提出。 テーマ：沖縄に関すること ※詳しくは授業で説明します	8/27(金) 学年室前
数 学	ニュートン Jr. 23 ～ 32	8/23(月)
理 科	①自由研究 ②理科新聞 ③市村アイデア賞 ①～③から一つ選んで提出。※詳細は授業で	8/23(月) 理科室カッター
音 楽	『喜びの歌』を暗譜で吹けるようにしておくこと。	授業内でチェック します。
美 術	各種コンクールに挑戦しよう。 ※詳細は、後日連絡します。	夏休み明け最 初の授業で提 出です。
体 育	感染対策を徹底しながら適度な運動を心掛け、心身ともに健康に過ごすこと！	
技 術	夏休み明けに実習で製作したいものの模型を作る。	8/23(月) 技術へ
英 語	①「エイゴラボ」P2～P57 *期末テスト対策にもなるので、頑張って取り組みましよう。	夏休み明けの 授業

3 夏休みの過ごし方



夏休みを楽しく充実したものにしよう！

(1) 夏休みを楽しくするために（計画表を作成して、規則正しい生活をおくる）……………

いよいよ夏休みです。学校でのスケジュールから解放されて自由にのびのびと過ごすことができます。「これほしい」「あれほしい」と希望と期待で胸躍らせていることと思います。夏休みは、自分の計画を自分なりのペースで進める絶好の機会です。ところで、これまでの夏休みはどうでしたか。1日1日が何となく過ぎてしまい、夏休みが終わる頃になって「あれもすれば良かった」、「これもすれば良かった」などと後悔したり、むなしさを感じた人もいたのではないのでしょうか。今年こそは、「本当に楽しかった」、「いい夏休みだった」と思えるような、充実した夏休みにしたいものです。そのためには、夏休みでなければできないことは何か、自分は何をやりたいのかをはっきりさせ、しっかり計画を立てて夏休みを過ごしましょう。

(2) 読書をしよう！（図書館の利用）……………

ふだん学校生活に追われ、ゆっくり読書をするのができないという人もこの機会にじっくり本を読んでみましょう。一冊でも良いので最後まで読み通してみましょう。また、読書日記をつけてみるのもすばらしいことだと思います。休み明けの学級活動の時間に心に残った本について発表し、本の紹介をしあうのもよいことです。

書店にも週に1回は立ち寄ってはどうか。クーラーもきいています。たくさん並んでいる本のタイトルを眺めているだけでも興味が湧いてきます。皆さんの年頃で「本屋通いの味」を覚えると大人になっても、本のある豊かな人生を送ることができます。

また、図書館も夏休みの間、開室日を設けていますので大いに利用しましょう。

(3) 家族の一員として家の仕事をしよう……………

この機会に、家庭の仕事の一部をぜひ担当しましょう。

私たちの家庭には、掃除、洗濯、炊事など一見簡単そうですが、毎日となると大変な仕事が多いものです。家庭での仕事の一部を責任を持って引き受けることにより、家族の苦労も分かります。また、働くことの喜び、充実感も味わうことができます。

機会があったら、保護者の職場も訪ねてみましょう。大人がどのような苦労をして「生活の糧」を得ているのかを知ることも大切な勉強です。

夕食の時など、仕事の苦労話や働く喜びなどをどんどん聞き出しましょう。将来の自分の職業を選ぶ参考にもなりますし、将来の進路について相談するきっかけにもなります。

(4) 自由研究をしよう！……………

日頃疑問に思っていることや、好きな研究をじっくりやりましょう。小さなことでもいいのです。苦心して取り組んだ研究をまとめたときの満足感は、何ものにもかえがたいものです。場合によっては、自分の将来の方向付けをすることもあります。

特に、総合学習で取り組むテーマ、理科の自由研究にはこの機会に力を入れて取り組んでみましょう。

(5) 学習の計画をしっかり立てよう！……………

これまで述べたように、夏休みは日頃の教科学習ではできない、幅広い経験を得る絶好の機会です。また、休みに自分の不得意な教科を克服するのも大事なことです。そこでひとつだけアドバイスをします。「計画は大きすぎないように」ということです。

夏休みを、その日その日の思いつきで勉強するのではなく、見通しをしっかり立てて、余裕を持って実行できる計画を立てましょう。

健康的な夏休みを過ごそう！

(1) 規則正しい生活をしよう！……………

- ① 1日の睡眠時間は8時間が基本、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。
- ② 決まった時間に、栄養が偏らないように食事をとりましょう。
- ③ 夏バテしないようにしっかり食べ、水分や冷たいものを取りすぎないように注意しましょう。
- ④ 運動不足にならないように、毎日軽い運動をして体調を整えましょう。

(2) テレビを見るのは1日2時間程度にしよう！……………

だらだらとテレビを見ると時間を無駄に使ってしまい、せっかくの夏休みが台無しになります。見たい番組を決めて、見終わったら他のことをしましょう。

(3) 虫歯の治療をしよう！歯は命……………

虫歯の治療を必要とするものは、夏休みの間にしっかりと治療しましょう。

安全に気をつけよう！

(1) 自転車に乗るときに気をつけること……………

- ① いつでもすぐ止まれるスピードで走りましょう。
- ② 2人乗りをしてはいけません。
- ③ 車道では十分注意し、特に交差点では左右の確認を確実に行きましょう。
- ④ 車道の左側通行を守りましょう。
- ⑤ ながら運転は禁止です。(携帯電話、ヘッドホン、傘等を使用しながらの運転は禁止)
- ⑥ 夜は乗らないようにしましょう。(無灯火、整備不良は警察に捕まります。)

***悪質な交通違反は、検挙され罰金を支払うこともあります。**

(2) 水泳をするときに気をつけること……………

- ① 必ず保護者同伴で行くようにしましょう。
- ② 準備運動を必ずしましょう。
- ③ 体調が悪いとき、ケガをしているときは泳がないようにしましょう。
- ④ 天気が悪いときや、台風が近づいているときは泳がないようにしましょう。
- ⑤ 水泳禁止区域では絶対に泳ぎません。(監視員のいる海水浴場で泳ぎましょう)
- ⑥ 溺れている人を見かけたら、近くの人に大声で知らせましょう。(自分だけで助けようとしない)

(3) もしケガをしたら、学校へ連絡すること(城北中学校：917-3412)

ケガなどをして病院で手当を受けたときは、保護者から学校へ連絡してもらうこと。

遊びに出かけるときの注意！

(1) 出かける時は、行き先を家族に伝えよう……………

出かけるときは、「誰と」「どこで」「何時に帰る」を必ず家の人に知らせ、また、危険のともなうような遊びは絶対にしないよう気をつけましょう。夜7時以降の外出は保護者同伴でなければいけません。また、盆踊りや祭りなどの地域行事への参加は、保護者同伴でしましょう。

(2) 派手な服装での外出はしない……………

夏休みになると服装が乱れがちになります。服装でその人の気持ちの変化がすぐ分かります。派手な服装は行動がおかしくなったり、トラブルのもとにもなります。自分の年齢、スタイルに合った服装で過ごすことが大切です。外出するときは中学生らしい、さわやかな服装を心がけましょう。

※夏休み中だけということで、髪を染めたり、^{まゆ}眉をそったりしない。

(3) 必要以上のお金を持ち歩かない……………

外出するときは必要なお金だけ持ち、落としたり金銭せびりに合わないよう心がけましょう。また、友達同士貸し借りや、おごったり、おごられたりしないようにしましょう。

(4) 遊技場(ゲームセンター・カラオケ等)への出入りはしない……………

ゲームセンターやカラオケなどに出入りするようなお金の使い方は慎みましょう。皆さんがもらっている小遣いは、家族が日々汗を流して得た大切なお金です。一時的な楽しみに^{ろうりひ}浪費しないよう大事に使いましょう。

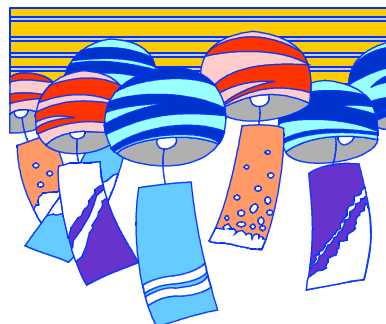
その他の注意！

- (1) 見知らぬ人の誘いには、絶対にのらないこと。(不審者の対応：逃げる、助けを呼ぶ)
*不審な車両の車種、ナンバー等を覚えて、警察へ連絡しましょう。
- (2) コンビニでたむろしたり、夜間の外出はしないこと。
- (3) 外泊は絶対にしないこと。(家族旅行などをのぞく)
- (4) キャンプ・水泳などは、健康チェックを行い、保護者の責任のもとで行うこと。
- (5) 携帯電話の使い方に注意すること。(出会い系サイトを絶対に使用しない。SNS等で、個人情報を漏らしたり、人の悪口を書いたりしない。
- (6) 友達の家の訪問や電話をする時は、時間を考えて相手の失礼(迷惑)にならないこと。
- (7) 住宅街での打ち上げ花火や爆竹は、火事につながるのをやらないこと。
- (8) 万引は犯罪(窃盗罪)です、絶対にやめましょう。
- (9) 飲酒・喫煙は絶対禁止です。
- (10) 生徒日直の日の服装は、体育着(上下)とします。(学校指定ジャージ可)
- (11) 部活動や日直など登校する際は、服装は制服又は部着か学校指定ジャージ(体育着)で、必ず靴で登校すること。(サンダル履きは認めない)
- (12) 部活動生徒、日直生徒以外は学校に入らない。(飲み物・お菓子等の持ち込みも禁止です。)

コロナ対策を怠るな！

これまで【夏休みの過ごし方】について述べてきましたが、これはあくまでも通常の過ごし方です。しばらくは、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めた生活様式にならなくてははいけません。これまで何回も話を聞いたと思いますが、再度確認しましょう。

- (1) 三密を避ける行動を！
- (2) 人との距離を2 M 空け、ソーシャルディスタンスを保つ！
- (3) こまめに手指の消毒を！(うがいも忘れずに)



4 夏休みの部活動

夏休みがやってきました。心身ともに健康で安全な生活を送り、充実した部活動を送るために、次のことをよく読んで、しっかりダイアリーに計画を立てて実行しましょう。

- (1) ねらい……………
 - ① 技術の修得、体力・気力の向上、チームワークづくり。
 - ② 規律を守る精神の育成、スポーツマンシップの体得。

- (2) 生活について……………
 - ① 早寝・早起きを実行し、睡眠を充分とるなど規則正しい生活を送ること。
 - ② 朝食など、食事をしっかり取って部活動に参加すること。
 - ③ 部活動時間を守り、登下校時も安全に心がけよう。
 - ④ 時間の有効な使い方と学習の復習をしっかり行う。(ダイアリーの活用)

- (3) 練習について……………
 - ① 部活動は、陸上練習終了後からになります。(陸上練習⇒月・水・金)
 - ② 体の調子が悪かったり、用事があって部活を休む場合は、顧問の先生に直接連絡をとること。
 - ③ 各部キャプテンは、練習活動人数、欠席者を顧問の先生に報告する。
 - ④ 部活動が終わったら、寄り道せずに家に帰り宿題などに計画的に取り組もう。

- (4) 大会や練習試合参加について……………
 - ① 顧問の先生から、集合場所・時間、試合会場、帰宅時間などを事前に聞き、保護者に前もって知らせておくこと。
 - ② 他校のチームや先生方にあいさつをするなど、礼儀正しくふるまうこと。
 - ③ ケガやその他、何か問題が起きたときは、すぐに顧問か近くの大人に連絡すること。
 - ④ 帰りには、ゴミなどをひろい持ち帰ること。
 - ⑤ 部活動が終わったら、寄り道せずに家に帰り宿題などに、計画的に取り組もう。

- (5) 特に注意すること……………
 - ① ジュース・お菓子は持ってこない。登下校時の買い食いはしない。
 - ② 夏休みであっても、自転車での登校はしない。
 - ③ 休日や「家庭の日」は、家の掃除や手伝いなどを進んで行う。
 - ④ 顧問の先生から、夏休み中の大会や練習計画について説明を受け、保護者に伝えておく。
 - ⑤ 適度の水分等と休憩を取り、熱中症やケガの防止に心がける。
 - ⑥ 気分がわるそうな部員がいたら、涼しい所で休ませ、すぐに顧問か日直の先生に連絡する。
 - ⑦ 体育館、部室のとじまり、練習場の美化、用具の管理には特に注意をはらうこと。
 - ⑧ 製氷機から氷を取るときは、感染対策を十分に行い、衛生面に注意する。

- (6) 休業中の清掃活動と用具について……………
 - ① 各部室の清掃や、用具の整理整頓をきちんと行う。
 - ② 体育館、グラウンド等を使用後は片付けや清掃、ゴミ捨てを、責任を持って行う。
 - ③ 小学校や他施設を使用する場合は感謝の気持ちを持ち、保清に取り組む。

- (7) 感染対策について……………
 - ① 学校登校時と同様に、ダイアリーに体温を記入し、保護者のサインをもらい、顧問が確認する。
 - ② 運動時以外の時(ミーティングや登下校時)にはマスク着用を徹底する。
 - ③ 体調不調や同居家族に風邪症状がある場合も参加しない。
 - ④ 部活動に参加する場合は保護者許可を得る。

夏休み地区陸上競技大会への取り組み

① 目的

- 1) 生徒個々の精神力・体力・競技力向上を図る。
- 2) 城北中学校の組織・生徒の意識向上と愛校心の育成を図る。

② 実施期間 : 令和3年7月26日(月)～9月17日(金)

※練習曜日は月・水・金・の週3回、火・木・土・日の練習は原則ありません。

③ 取組日程・場所 選抜練習 令和3年7月26日(月)～9月17日(金)

④ 参加対象者 那覇地区陸上大会への参加希望者

7月の練習

※練習は7時30分から開始ですのでその前に集合完了しておいて下さい。

日	月	火	水	木	金	土
7/11 休み	7/12	7/13 生徒会活動日	7/14	7/15	7/16 部活集会	7/17 休み
7/18	7/19	7/20	7/21 1学期前半終了	7/22 海の日 県大会開催 中の為練習 なし	7/23 スポーツの日	7/24 休み
7/25 休み	7/26 ※練習スタート 7:30 ～9:00 練習(本校)	7/27 職員会議・校内研	7/28 校内研 7:30 ～9:00 練習(本校)	7/29 フォロプロ 休み	7/30 フォロプロ 7:30 ～9:00 練習(本校)	7/31 休み

※途中日程の変更がありましたら、その都度連絡します。

8月の練習

日	月	火	水	木	金	土
8/1 休み	8/2 7:30 ～9:00 練習(本校)	8/3 休み	8/4 7:30 ～9:00 練習(本校)	8/5 休み	8/6 7:30 ～9:00 練習(本校)	8/7 休み
8/8 山の日 休み	8/9 振替休日	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14 休み
8/15 休み	8/16 7:30 ～9:00 練習(本校)	8/17 休み	8/18 城熱 WEEK	8/19 城熱 WEEK	8/20 旧盆ウケイ 休み	8/21 休み

※途中日程の変更がありましたら、その都度連絡します。

・・・陸上競技とは、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動の記録や距離を競い合う競技で、いろいろなスポーツの基礎となる動き・体力づくりができる競技種目です。この長い夏休みに身体と心を鍛えましょう。今年は例年とは違い、全部活動での練習は無くし、希望者のみの練習とします。練習は基本、月、水、金曜日を予定しています。自分の為に、城北中の為に頑張りましょう！！

⑤ 出場大会予定 那覇地区陸上競技大会

日時： 令和3年9月17日(金) 場所： ANA FIELD 浦添

☆共通種目 100m・200m・800m・1500m・3000m(男)・100mH(女)・110mH(男)
4×100mR・走幅跳・走高跳・棒高跳び・砲丸投げ・ジャベリックスロー など

★1. 2年生種目 4×100mRのみ

5 サマースクール実施計画表

日	曜日	教科と内容	時間	場所	その他の予定（備考）
7 / 22	木				
23	金				
24	土				
25	日				
26	月				
27	火				職員会議／校内研修
28	水				校内研修
29	木				城熱祭実行委員会①
30	金				城熱祭実行委員会②
31	土				
8 / 1	日				
2	月	社会	社 14 : 00~16 : 00	2年3組	安全点検日
		技術	技 10 : 00~12 : 00	技術室	
3	火	↓ 技術	↓ 国語(2年) 国 9 : 00~12 : 00	2年2組	
		↓ 技術	↓ 国語(2年) 国 9 : 00~12 : 00	2年2組	
4	水				三者面談①
5	木	理科	理 9 : 00~12 : 00	理科室	三者面談②
		↓ 社会	社 14 : 00~16 : 00	3年3組	
6	金	理科	理 9 : 00~12 : 00	理科室	
		↓ 数学(1・2年)	数 10 : 00~11 : 00	新世代室	
7	土				
8	日				山の日／リフレッシュウィーク
9	月				振替休
10	火	数学(1・2年)	数 10 : 00~11 : 00	新世代室	
		技術	技 10 : 00~12 : 00	技術室	
11	水				学校閉庁日
12	木				学校閉庁日
13	金				学校閉庁日
14	土				
15	日				
16	月				
17	火				

ほけんだより

令和3年 夏休み号
城北中学校保健室 発行



いよいよ、夏休みがスタートします！長い休みを元気で楽しく過ごすためにも、生活リズムに気をつけるなど体調管理をしっかりとしましょう。部活動や塾等で忙しい人もいると思いますが、体をしっかりと休めてリフレッシュしてくださいね。夏休み明けに、皆さんが元気な姿で会えるのを楽しみにしています♪



待ちに待った夏休み☆こんなことに気をつけよう！

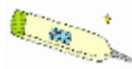
夏休みを楽しく過ごすためには、健康管理が大切です。そのためには、「生活リズムを整えること」「感染症や熱中症を予防すること」を意識して取り組みましょう！また、健康診断の結果で治療や検査が必要な人は、夏休み中に受診するなど、計画的に過ごしましょう(^-^)



● 健康観察・体温チェックをしよう

1日2回の検温・健康観察を行いましょう。

※検温結果は、**ダイアリーにしっかり記入**しましよ。



● 手洗い・うがいをしよう

外から帰ってきたら手洗い・うがいをしましよ。



● 生活リズムを整えよう

『早寝・早起き』や『バランスのとれた食事』を心掛け、免疫力を高めましよ。



● マスク着用

外出する時は必ずマスクを着けましよ。

※暑さや息苦しさを感じた時は、こまめにマスクをはずしてください。



● こまめに換気をする

室内で過ごす時は、こまめに換気しましよ。エアコンを使用している時は、窓を小さく開けておきましよ。



● 熱中症に気をつけよう！

こまめに水分補給をしましよ。体調が悪い時は、無理をせずに休養しましよ。



● クーラーのかけすぎに注意！

体を冷やしすぎないように、温度設定に気をつけましよ！



● テレビやゲームは時間を決めよう！

長時間のテレビやゲームは、目の疲れや、生活リズムの乱れにつながるため、時間を決めましよ！



保健室から、夏休みの宿題です



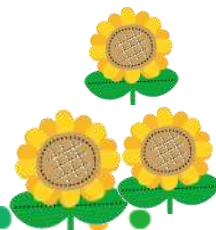
夏休み中に、治療や検査を済ませましよ



毎日検温し、ダイアリーに記録しましよ



しっかり休んで心も体もリフレッシュしてください



夏休みの勉強法について

進路指導より

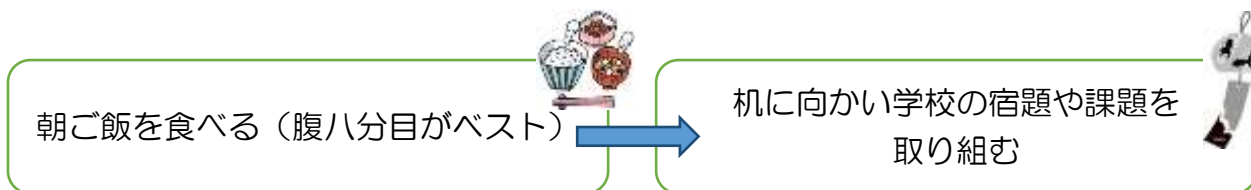


夏休みは普段忙しい中学生にとってステップアップするチャンスです！！
一学期前半はどんな過ごし方だったか、学習の取り組み状況は良好だったか振り返ることが大切です。さて夏休みはどんな取り組み方をするかで8月明けに差がついてしまう可能性もあります。一緒に考えてみましょう！！

夏休みの計画と勉強

向上夢現ダイアリーを活用して、計画を立てたり、1週間を振り返ってみたいしてみよう！

人間の脳は、朝起きた時が一番クリアで、勉強や何かに集中することに向いています。朝は学校に行くつもりで、いつものように起床しましょう。



科目は何から始めてもいいですが、自分の得意科目から始めて、勢いがついたら苦手科目も勉強すると効率的！そして勉強を効率よく集中してやるには計画を立ててやるのが重要です。ただ、完璧にこなそうとするとストレスにもなるので、計画は柔軟性を持たせ、余裕を持ちましょう。

計画の立て方の例 (その1)

時間帯	月 曜
9:00~12:00	
13:00~15:00	
15:00~17:00	
17:00~19:00	塾
19:00~21:00	ご飯・テレビ
21:00~22:00	風呂・パソコン

日中は何をやるか
計画を入れる(勉強時間を確保)

一日のうち、多くの時間が自由に使えるということがわかります。好きなテレビやパソコンなどはキリがなくなるとダラダラ続けてしまうので一日2時間以内など決めましょう。

計画の立て方の例 (その2)

『やることリストの勉強法』

「勉強ができない時間」を省いて残りの時間で何をやるか決めましょう。自分の勉強する内容(宿題や復習内容)は分かっているのでその日やこの1週間でやることを紙やノートに書き出していきます。(予定が書きこめるカレンダーもいい)

<7月30日> 数学のプリント1と2 英語の問題集25~28 社会 昨日の復習とプリント2	<8月1日>
--------------------------------------------------------	-----------------------------------



あなたは勉強でどのようなことを悩んでいますか？ 成績やテストで点が伸びない・・・などありますよね。

(40点～70点くらい) →定期テストの成績がこのあたりの人は、応用問題はほとんど手が出ないと思います。おそらく基礎力の方に課題がある場合が多いのでまずは実力の「底上げ」がしたいところです。応用問題よりも基本標準問題だけをマスターするつもりで勉強しましょう。

(80点以上) → 応用問題をどんどんチャレンジしていくことが大切です。特に3年生は入試問題に近いものに触れておきましょう。基礎内容や知識もしっかり確認しながら勉強するとより質が高まります。

インターネット『中学3年生 夏休みの勉強法』より



ちょっとブレイク

机の上を見よう！

みなさんの学習環境はどうですか？ 夏休みの勉強を始める前に学習机が整頓されているか確認してみましょう。整理整頓ができれば、今、何をやるべきか明確になり、やる気が起きますよね！

脳をリフレッシュさせて学習効率を高める！

長時間連続で勉強をすると疲労がたまります。疲労はパフォーマンスを半減させるので、上手に「リフレッシュ」することが大切です。



1. 1時間ごとに科目を変更する
2. 1時間ごとに休憩をしっかり入れる (実際は50分ぐらいが適度) 休憩は5～10程度
3. 休憩時はストレッチをして同じ姿勢をやめ体を動かす
4. 学習時間以外は人とおしゃべりや鼻歌など声を出してみる
5. 休憩では水分補給とおやつをとり、身も心もリフレッシュ！モチベーションが上がる

インターネット コラム『脳をリフレッシュさせて学習効率を高める』より

3年生のみなさんへ

いよいよ勝負の夏ですね。自宅で計画的に頑張っている人、塾通いをしている人もいますね。自分は大丈夫なのか不安や焦りでいっぱいな人もいると思います。でもみんなそういう気持ちでいることを忘れないで下さい。夏休み明けはさらに「新しいこと」を学ばなくてはならないので『1・2年生の復習』に重点をおいて学習をして下さい。ここを固めておけば受験勉強が本格化するとき力が発揮できます。模擬テストなどを受ける機会があればぜひ挑戦してみましょう！

1・2年生のみなさんへ

やっと夏休みと喜びたくなりますが、中学生の夏休みは1学期後半へ向けての準備をしておかないと、成績に影響が出てきます。自由な時間とやるべきことをやる時間にメリハリをつけることが大切です。3年生後半になると『1・2年の頃、ちゃんとやっておけば良かった・・・』という声を毎年必ず聞きます。身近にいる先輩方にぜひ聞いてみましょう。もちろん夏休みの課題だけやればOKではないこと理解して自分のための基礎作りに励みましょう！

