

## 定期テスト 3週間前！今できることは何だろう？

今月末には1回目の定期テストがあります。今年度より、前・後期制に移行したため、定期テストは3回、通知表は2回の発行となります。多いところで5回のテストと3回の通知表発行があるので、手賀中学校では良い成績を勝ち取るチャンスが少ない方ということになります。しかし、間の期間が長いので、時間をかけて準備をしたり、学校の様々な活動に時間を割きやすくなるため、まずは今年度のパターンに慣れていきましょう。

さて、今号では「学習の何たるか！」…というより「睡眠の大切さ」について載せようと思います。皆さんは日ごろ自分の活動に一生懸命取り組んでいると思います。…それはSNSやゲームなどにも言えることでしょう。

娯楽に一生懸命なのは素晴らしいことですが、最近表情がいかにも眠そうな人が増えている気がしました…？

皆さんは日ごろ何時間の睡眠時間をとっていますか？以下の資料を見てください。

「正しい睡眠時間」をとることができれば、1日を冴えた表情で過ごすことができるでしょう。ただ、そうでないと思考が回らず、集中できない状態になるはず。皆さんは日ごろどうでしょうか？もし思い当たる節があれば、自分の生活をテストに向けて見直してみましょう！睡眠のゴールデンタイム(成長ホルモンの分泌が十分に行われる)は22時～2時といわれています。「遅寝遅起」ではなく「早寝早起」を心掛け、すっきりした朝を迎えて来週も頑張りましょう！

### ☆来週の予定

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	活動内容
6月11日(月)	社会	理科	体育	数学	総合		3年修学旅行(~12日)、⑤事後学習
6月11日(火)	道徳	理科	家庭	家庭	体育		
6月12日(水)	美術	数学	理科	社会	音楽		
6月13日(木)	理科	数学	美術	国語	体育	英語	テスト範囲表配付
6月14日(金)	社会	英語	家庭	数学	国語	学活	⑥職場体験事前学習(アンケート有)
【今後の予定】18日(火)全校委員会、19日(水)生徒会会議、20日(木)~27日(木)諸活動停止期間							