

1 年学年だよ！

7 号 (2025.9.25)



日の入りも早くなり、暑すぎた長い夏がようやく終わりに近づいてきました。2 学期が始まって、早 1 か月が過ぎようとしています。2 学期中間考査が近づいてきました。日頃から、落ち着いて学習に取り組んでいるでしょうか。今回の考査で、1 年生の成績の半分か決まります。テストの結果だけでなく、学習に取り組む姿勢は重要です。1 学期の反省を生かしつつ、授業を大切に、家庭学習にも励みましょう！

○ 2 学期を乗り切るためにバランスの取れた食事と睡眠を！

2 学期が始まり、体調不良で欠席や早退をする人がかなり多くなっています。充実した高校生活を送るためには、何より心身の健康が基盤となります。皆さんの身体は、食べたものでできています！健康を維持するために、何をどれだけ食べればよいのか考えましょう。



菓子パンやスナック菓子や清涼飲料水など、**炭水化物に偏った食事**は、ビタミン類が不足して**風邪を引きやすくなったり、倦怠感(だるい、やる気がでない)**が起きます。

また、**睡眠時間が短いと、免疫力が下がり、集中力もなくなります。**

何事にもやる気がでないと感じている皆さん、心当たりはありますか？毎日の食事と睡眠を大切に、定期試験や学校行事に臨みましょう。



○ 2 学期中間考査時間割

進級や進路先を決める上でも、大切な試験となります。計画的に取り組んでください。

| | 9 月 30 日 (火) | | | 10 月 1 日 (水) | | | 10 月 2 日 (木) | | 10 月 4 日 (金) | | |
|------|--------------|-------|------|--------------|------|------|--------------|---------|--------------|-------|------|
| | 1 限 | 2 限 | 3 限 | 1 限 | 2 限 | 3 限 | 1 限 | 2 限 | 1 限 | 2 限 | 3 限 |
| 普通科 | 数学 I | 現代の国語 | 歴史総合 | 地理総合 | 言語文化 | 地学基礎 | 論表 I | 化学基礎 | 数学 A | 英コミ I | 避難訓練 |
| 総合学科 | 数学 I | 現代の国語 | 歴史総合 | 地理総合 | 言語文化 | | 論表 I | 科学と人間生活 | 数学 A | 英コミ I | |

勉強の取り組み方が分からない人へ！

ポイント 1 ワークを丁寧に解き直す

ワークが分からなければ、点数を取ることは難しいです。**分からないところは、教科担任に質問しに行こう！**必ず、ポイントを丁寧に教えてくれるでしょう。**ワークを 2 回取り組むと、定着度はかなり UP!**



ポイント 2 暗記は 1 日後に復習する

エビングハウスの忘却曲線というのがあります。人は、暗記したものを ≪ 20 分後に 42% 忘れる ≫ ≪ 1 時間後に 56% 忘れる ≫ ≪ 1 日後に 67% 忘れる ≫ のだそうです。それを踏まえ、**効果的な暗記方法は、1 日後に 10 分復習すること**です。

10月の予定

| | | | |
|----|---|------------------------|------|
| 1 | 水 | 二学期中間考査② | 正装期間 |
| 2 | 木 | 二学期中間考査③ | |
| 3 | 金 | 二学期中間考査④ 避難訓練 | |
| 4 | 土 | | |
| 5 | 日 | 創立記念日 | |
| 6 | 月 | | |
| 7 | 火 | | |
| 8 | 水 | | |
| 9 | 木 | 交通安全教室(午後) | |
| 10 | 金 | | |
| 11 | 土 | | |
| 12 | 日 | 松任秋まつり | |
| 13 | 月 | スポーツの日 | |
| 14 | 火 | | |
| 15 | 水 | インターンシップ事前訪問(総合学科6・7限) | 正装 |
| 16 | 木 | 文化祭準備 | |
| 17 | 金 | 文化祭(ステージ発表) | |
| 18 | 土 | 文化祭(企画・模擬店) PTA 挨拶運動 | |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | 代休 | |
| 21 | 火 | 公開授業週間②(～11/12) | |
| 22 | 水 | | |
| 23 | 木 | 陸上競技大会(予備日はありません) | |
| 24 | 金 | | |
| 25 | 土 | バネ総合学力テスト(希望者) | |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | | |
| 28 | 火 | | |
| 29 | 水 | 職業体験マナー講座(6限) | |
| 30 | 木 | | |
| 31 | 金 | | |

11月の主な予定

- 1日(土) 教育ウィーク(～7日) 1日(土) 学校公開 教育講演会(月曜授業)
 6日(木) 新人大会(弓道部)(～8日) 13日(木) 新人大会(～15日)
 19日(水) 総合学科インターンシップ(～21日)、普通科大学見学
 20日(木) 普通科 企業見学 21日(金) 普通科 防災学習(能登)