

# 1年学年だより

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めているでしょうか。今回の考査で、1年生の成績の半分が決まります。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、授業を大切にして、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、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し、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	英コミニ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	英コミニI		

## 勉強の取り組み方が分からぬ人へ！

### 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。分からぬところは、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	二学期中間考查②	正装期間
2	木	二学期中間考查③	
3	金	二学期中間考查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	バッセ総合学力テスト (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)