

入学から2か月が経ち、学校生活にも慣れてきた頃かと思います。総体・総文もあり、高校での部活動の質の高さやおもしろさを感じている人も多いでしょう。地道な努力なくして技能の向上はないというのは、勉強も部活動も同じです。どちらも真剣に取り組むことで、充実した高校生活を送りましょう。

1 学期期末試験の準備を

中間試験の振り返りは十分にできましたか？ 期末試験は科目数も増え、内容も難しくなるので、中間試験よりも早めの準備が必要になります。中間試験後に「もっと勉強しておけばよかった」という声が多く聞こえてきました。「〇〇すればよかった」と感じたことは必ず実行してください。また、日々の授業を大切に、分からないことを放っておかないことも大事です。

定期試験には学習内容の中でも特に重要度の高い部分や、確実にできるようになってほしい問題が出題されています。解き直しは大学受験の対策にも繋がるので、保管しておくことをお勧めします。

【学校の授業を集中して受けられるオススメ朝食】

〈ほうれん草の胡麻和え〉
含まれる「鉄分」には、脳の疲労回復とメンタルの安定に効果的！

〈鮭の塩焼き〉 脳の神経を活性化する DHA・EPA が豊富で、記憶力や判断力が上昇!!

〈緑茶〉
緑茶に含まれる「テアニン」という成分には、リラックスしつつ集中力を高める効果あり!!

〈玄米ご飯〉
低 GI 食品（糖質がゆっくり吸収される食品）として、激しい眠気、イライラ、だるさを感じにくくなる。※もち麦ご飯や雑穀米でも〇

〈豚汁〉
ビタミン B1 が「疲労」をブロック

文理選択のヒントを得よう 大学見学会 6月12日（金）

2年生からは一人ひとりの進路志望に合わせて選択された「文系」「理系」に分かれ、それぞれ異なるカリキュラムのもと、個々の進路実現のため学びを深めていくので、この類型の選択は将来を左右する非常に大事なものとなります。7月2日には類型・科目選択説明会があります。「自分事」として捉え、類型を考えていく必要があります。大学見学会は自分の進路を考えるのに絶好の機会です。より多くの情報を得るために、出発前に下調べをしておくといいでしょう！

6月行事予定					
1	月		16	火	舎外清掃（40分×7限）
2	火		17	水	舎外清掃予備日
3	水		18	木	試験時間割発表
4	木	県高校総体・総文①	19	金	
5	金	県高校総体・総文②	20	土	北信越高校総体①
6	土	県高校総体・総文③	21	日	北信越高校総体②
7	日	県高校総体・総文④	22	月	
8	月		23	火	
9	火		24	水	
10	水		25	木	1 学期期末試験①
11	木	薬物乱用防止教室・防犯教室	26	金	1 学期期末試験②
12	金	大学見学会	27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	1 学期期末試験③
15	月	試験範囲発表	30	火	1 学期期末試験④