

燦燦(さんさん)

佐倉市立臼井南中学校
1学年だより
12号
令和8年2月2日

生活リズムと体調を整える

学習に集中して取り組むためには、日々の生活リズムや体調が大きく関わっています。2月は寒さが厳しく、体調の変化が集中力に影響しやすい時期です。睡眠不足や生活リズムの乱れは、授業中の理解度や意欲にもつながっていきます。特別な工夫をする必要はありませんが、決まった時間に寝起きすることや、朝の時間を落ち着いて過ごすことなど、基本的な生活習慣を意識することが大切です。体調が整うことで、授業に集中しやすくなり学習の効率も高まりますが、無理が続くと分かるはずの内容も頭に入りにくくなってしまいます。また、寒くなると体を動かす機会が減りがちですが、適度に体を動かすことは気分転換になるだけでなく、体調を整える効果もあります。怪我に注意した上で、短い時間でも体を動かす習慣を取り入れることを意識し、心身共に安定した状態で生活できるようにしましょう。さらに、予餞会に向けた準備が本格化している今、話し合いや練習、役割ごとの作業などさまざまな活動が行われています。こうした取り組みにしっかり向き合うためにも、日々の体調管理は欠かせません。これまで以上に自分の体調に気を配り、無理のないペースで過ごすことが、結果として学習や行事の準備を支えることにつながります。生活のリズムを整え、自分のコンディションを意識しながら、学校生活を送っていきましょう。

学習の質

2年後のこの時期、多くの人が高校受験に向けて意識を高め、勉強に取り組んでいると思います。「まだ先の話だからいいや」と考えるのではなく、今のうちからできることを見つけ、計画的に進めておきましょう。その中でも特に意識してほしいのは「学習の質」です。もちろん努力の量は大切ですが、質のいい学習ができると、学習内容の定着をより確かなものにできるはずです。問題集を進めること自体が目的になってしまうと、理解が浅いま次へ進んでしまうことがあります。答えを見て「分かった」と感じたとしても、理由を説明しようとすると言葉に詰まってしまうことは少なくありません。また、時間を置いて同じような問題を解こうとしても、考えが止まってしまうこともあります。こうした場面は、理解がまだ途中段階であることを示しています。間違えた問題や迷った部分をそのままにせず、「なぜそうなるのか」「どこで間違えたのか」を確認することが、学びを確かなものにしていきます。学習は、できなかった部分に目を向けることで深まっていきます。うまくいかなかった経験を振り返り、次にどうすればよいかを考えることで理解の定着につなげましょう。2月中旬には第4回定期テストがあり、1年生最後のテストになります。今の時期は、これまでの学習を整理し、自分の力が発揮できるかどうかを確かめるよい機会です。一つひとつ丁寧に見直ししながら、学習に取り組んでいきましょう。

【2月の予定】

5日(木)学校諸経費引き落とし日
9日(月)～11日(水)定期テスト前諸活動停止
12日(木)第四回定期テスト 給食なし
13日(金)第四回定期テスト 給食なし
17日(火)生徒委員会 生徒会本部活動日
3年生公立高校受験日(1日目)
18日(水)3年生公立高校受験日(2日目)

19日(木)全校評議会

24日(火)予餞会リハーサル 生徒会本部活動日

26日(木)飛躍配布 予餞会準備

27日(金)予餞会



職業セミナーの様子

1月15日(木)に行われた職業セミナーの様子です。自衛隊、介護、読売新聞、税関、日本食研の方々にお越しいただき、その仕事の魅力や大変さ、実際にどんなことをしているのかなどを聞きました。話を聞いて一つでも多くのことを学んで帰ろうと、たくさんメモを残している様子、驚いたことや関心を持ったことに素直に反応している様子が、とても印象的でした。今回の経験をきっかけに、仕事に対する意識やイメージ、自分の将来像を考える足掛かりにしてほしいと思います。



	中学生 男子		中学生 女子	
1位	会社員	20.4%	会社員	12.0%
2位	公務員	10.2%	漫画家・イラストレーター	9.4%
3位	YouTuber・動画投稿者	6.8%	公務員	7.1%
4位	ゲームクリエイター	6.4%	パティシエ	4.9%
5位	ITエンジニア・プログラマー	4.9%	薬剤師	4.7%

2024年12月調べ 「第一生命 大人になったらなりたいものアンケート」より