



# 凜 (りん)

第 3 号 令和4年6月24日

## 来週から 1 学期期末考査が始まります！

皆さん待望 2 回目の定期テストですね！ 前回は高校に入って初めてのテストということで、中学校との違いに驚いた人もいるのではないのでしょうか？  
「成功した人は前回以上の成功を収められるように、失敗した人は同じ失敗を繰り返さないように」コツコツと勉強を進めていきましょう。以下が各教科の時間割です。

6月30日(木)	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)
SHR	SHR	SHR	SHR
英語コミュニケーション I	生物基礎 (1-7 は Presen Skill)	論理・表現 I	数学 I
歴史総合	保健	現代国語 言語文化	化学基礎
情報 I	公共		LHR

### テストを受けた後

「天才とは努力する凡才のことである」  
～アルバート・アインシュタイン～

皆さんはテストを受けた後、どんなことをしていますか？

今回のテストを次のテストに活かすことができるように、「受けっぱなし」をやめましょう！

- ① **学習内容の見直し**…焦って早めから応用問題に手を付けた人はいませんか？  
自分の理解度に合わせて、問題に優先順位を付けましょう。
- ② **学習方法の見直し**…とりあえず問題集を解くだけ、の勉強になっていませんか？  
間違えた問題の解き直しをして自分の弱点を克服しましょう。

# 家庭学習を習慣化する「3点固定」

「部活動が忙しくて勉強できひん！」

「寝るのが遅くて授業中眠い…」

といった声を最近よく聞きます。勉強、部活動が本格化し始め、生活習慣が乱れている人もいるのではないのでしょうか。今回は規則正しい生活を送るための「3点固定」というものを紹介します。

## ① 「3点固定」とは！？

「3点固定」とは一日のうちの起床時間、家庭学習時間、就寝時間を固定することを言います。

例) 6:30 起床 19:00 勉強開始 22:30 就寝

## ② 「3点固定」のメリットは！？

- ・メリット 1 十分な睡眠時間を確保することができる。
- ・メリット 2 自宅での勉強を習慣化することができる。
- ・メリット 3 その日の体調や状況によって勉強時間を変えることができる。
- ・メリット 4 自分自身をコントロールする力が身につく。



## ③ 「3点固定」を実践する方法

頭では分かっているが実践できない人、継続できない人は以下のことを試してみてください。

- ・目に見えるところに張り紙をする、携帯電話の待ち受け画面にする。
- ・友達同士で進捗状況を共有する。

「3点固定」を実践して、健康で充実した高校生ライフを送ろう！！

## 当面の行事予定

6月29日(水)	期末考査前大掃除(短縮校時)
30日(木)~7月5日(火)	期末考査
7月6日(水)	ベネッセ総合学力テスト(授業内実施)
14日(木)	5~7限 iPad 配布、ガイダンス
20日(水)	終業式、大掃除
21日(木)~27日(水)	夏期進学講習 前期
21日(木)~29日(金)	三者面談
8月22日(月)~25日(木)	夏期進学講習 後期

