



# 凛 (りん)

第 5 号 令和4年10月

## 来週から 2 学期中間考査が始まります！

2学期になり、待望の文化祭も終わり、ようやく高校生活にも慣れた頃と思います。今回は 3 回目の定期テストです。皆さん、勉強は進んでいますか？「前は、もっと早くから勉強を始めたのに、今回はぜんぜんしてへん、どおしよう～」などと叫んでいる人を見かけるようになりました。随分出遅れている人もいますが、まだ間に合います。

「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。

日程	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
SHR	S H R	S H R	S H R
1 限	数学 A	論理・表現 I	歴総・公共
2 限	現代国語 言語文化	化学基礎	英語コミュ I
3 限	生物基礎 (1～6組)		LHR

※10月11日は平常授業(2,3年は中間考査)です。

皆さんは次回のテストに向けて、以下のことについて考えてみてください。

- 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。

11月には進研模試も控えています。くれぐれも後悔のないように、しっかり勉強に取り組んでください。

# 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。勉強の内容も難しくなり、部活動も中心メンバーとして活躍が期待されるようになってきて、生活習慣が乱れている人もいないでしょうか。

## 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

10月7日(金)	中間考査前大掃除(短縮校時)
12日(水)~14日(金)	中間考査
10月17日(月)	スポーツ大会
21日(金)	5,6限 キャリア教育講演会
28日(金)	5,6限 人権学習
11月4日(金)	ベネッセ総合学力テスト
11月25日(金)	総合探求中間発表

