



☆三者面談終了！12月(師走)に入りました☆



三者面談がすべて終了しました。保護者の皆様もお忙しい中ご協力ありがとうございました。まだ進路先については悩んでいる生徒も多いようでしたが、私立高校についてはここで決定しました。公立については1月の実力まで様子を見る人もいます。進路先の変更があればすぐに担任まで知らせてくださいね。来週から校内推薦委員会、面接マナー指導、私立受験料徴収、私立願書記入など、進路業務もどんどん始まります。ミスが許されないだけに3年部の先生方も慎重に取り組みます。提出物は丁寧な記入で、期限厳守でお願いいたします！

カウントダウンも開始！卒業式まであと98日！とうとう100日を切りましたね。公立入試まであと91日！私立入試まであと51日！となりました。

<< 学力アップのポイント >>

1 徹底的に復習！

私たちの記憶は脳にある海馬によって行われています。記憶は短期記憶として残り、その後はすぐ忘れられてしまいます。短期記憶を長期記憶にするためには繰り返しの学習が必要です。最低3回は復習しましょう。

2 学習環境を整える！

学習したあと、テレビやゲームを見ていませんか。実は学習内容は睡眠によって定着します。つまり就寝前に行ったことが記憶として残ることです。せっかく長時間学習しても、寝る直前にテレビを見たり、ゲームをしていたりしては、学習の効果が消えてしまうのです。そして、睡眠時間は6時間以上が理想です。テスト前にはしっかり睡眠をとり、テストに備えましょう。

3 空腹時こそ、記憶力があがる！

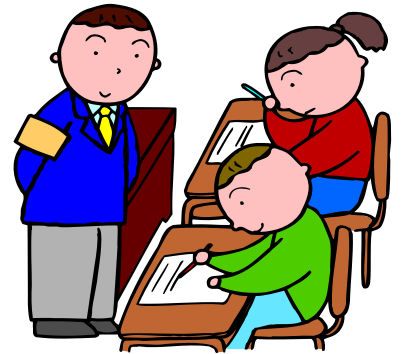
食べた後には、消化のために胃や腸に血液が集中し、脳の活動が低下します。また、脳は危機感があるときに記憶力が向上します。満腹時より空腹時のほうが、記憶力があがるのです。帰宅後の夕食前の学習や、朝早く起きて朝ご飯を食べる前の学習が一番効果的ということですね。

4 おもしろいと思ってやる！

おもしろいと思いながら学習すると、学習効果が格段にアップします。学習したことで気になることがあれば、ぜひ自分でも調べてみて、学習のおもしろさを体験していきましょう。

●3年生のテストを受ける様子で、気になることをチェックしました●

「居眠りをする」・「ウトウトしている」・「机に伏せている」・「大きなあくびをする」・「姿勢が悪い」
 ・「テストが終わってキョロキョロ、ぼーっとして時間いっぱい取り組まない」・「手遊びが多い」・「ペン回しをしている」・「肘をつく」・「足を組む。足を前に投げ出している」・「髪が長い。髪型がおかしい。ツブブロック？、前髪が斜め」・「くつ下が短い」・「組章がない」・「ボタンが外れていた」・「袖ボタンが外れていたり、袖から服が出ている」・「大きなタオルの持ち込み」・「テスト用紙の記名忘れ」・「(対応を知ろう) 道具を落とした！途中トイレに行きたくなった！」



12/3(月)で「受験依頼書」と「推薦入学希望申請書」の受け付けを終了しました。期限厳守ですよ！