



# THREE TREES

三木町立三木中学校 生徒指導だより

令和6年6月5日発行

## 6月です。暑さ対策を万全に!!

いよいよ6月です。梅雨が明けると夏本番です。6月初めに3年生は学習の診断があり、6月後半には、1学期末テストが控えています。また、部活動では、3年生にとって集大成となる総体やコンクールが近づいています。



全ての行事に悔いが残らないように取り組むためにも、熱中症対策を万全にしておきましょう。夏服を着てくる人も多いと思います。清涼感が感じられる服装で、気持ちの良い学校生活を送るよう心がけることが大切です。さらに、熱中症対策として、適度な水分補給も欠かせません。

次に、夏本番に向けて準備しておくことをまとめています。これらのことを念頭に置いて、暑い夏を乗り切っていきましょう。

### 【夏本番に向けて準備しておくこと】

#### 【夏服への更衣】

制服

青色ポロシャツ、長袖カッターシャツ、長袖ブラウス（リボン）のいずれか

- ・ネーム、バッジ、ベルトは必ず着用すること
- ・肌着は白、グレー、ベージュでワンポイントまで可
- ・靴下は白色・黒色で無地のもの

#### 【熱中症対策～こまめな水分補給を！】

- ①水筒にお茶・スポーツドリンクを入れて持ってくる。
- ②ペットボトルを持ってきてもよいが、空になったペットボトルは必ず家に持ち帰る。
- ③タオルを持参し、マナーを守って使用する。
- ④具合が悪くなったときには、早めに申し出る。
- ⑤多めに水分を持ってきて、他の人の水筒のものは飲まない。
- ⑥体育の授業時に、水筒を活動場所へ持って行く。

**※学習や部活動に不必要な物は持ってこないようにしましょう！**

# まんでがん杯がんばりました！！

3年生の皆さんは団結して「まんでがん杯」を良い思い出にすることができました。2年生は、中堅学年として全力で取り組みました。1年生は、初めての中学校の「まんでがん杯」に、元気いっぱいに取り組みました。この「まんでがん杯」での頑張りをこれからの学校生活に活かしていきましょう。



## 皆さん、集中して勉強できていますか？

6月には、学習の診断や1学期末テストが控えており、勉強する機会が増えます。この機会に、授業の受け方、勉強の仕方、家庭学習の方法や時間を見直しましょう。自分で工夫しているいろいろな試行錯誤し、自分にあった勉強の仕方や効果的な学習方法を実践してみましょう。

### 【授業の受け方】

#### 1 授業内で100%理解する！

授業中は学習内容を100%理解するように努力しましょう。先生や友達の話をしっかり聞いて理解するように努めます。聞き逃しに注意!!



#### 2 授業中に質問(疑問点)を最低3つ見つける！

「疑問」を持ち、授業終わりに先生に質問し、必ず解決しましょう。質問の際はメモのためにノートとペンも一緒に持っていきましょう。「疑問⇒解消」の繰り返しが大切です。

#### 3 先生の説明や友達の発表で重要なことをメモする！

メモすることは非常に重要です！メモを取るメリットは、

- ① 特に重要なことが頭に残る
- ② 記憶に定着しやすい
- ③ 後でノートを見返す時に有効
- ④ 眠気を防止できる

#### 4 授業が終わるまでに重要事項をまとめる！

最後に文章でまとめる作業を入れてみましょう。自分の言葉で重要事項をまとめると、頭の中が整理されます。まとめる作業は理解を深め、記憶として定着させる働きがあります。

### 【家庭学習の仕方】

#### 1 まずは、10分間やってみよう！

「まずは10分間だけやってみよう！」とやる気を出し、実際に勉強にとりかかってみる。

#### 2 ポモドーロテクニック勉強法！

25分間、一つの物事に集中して、5分間休憩。これを4セット繰り返し、4セット目(2時間後)に30分間の長めの休憩をとるといった勉強法。

漠然と長時間勉強するのではなく「今日は〇分間〇〇をやる！」というように、とりあえずは達成できそうな目標を設定してから勉強にとりかかるようにすることで、やる気もアップしてくるでしょう。

**一步一步着実に**

**成績アップに向けて、**

**がんばれ!三木中生!!**