



生徒指導だより

令和4年度
市川市立第六中学校
生徒指導部
NO.7 2023/1/31

新たな年を迎えて

2023年を迎え1か月が過ぎようとしています。3学期は、次の学年への0学期にもなります。1・2年生は進級に向け、3年生は中学卒業後の進路に向けてそれぞれが次へのステップに向けての準備をする期間でもあります。次のステージに向けてしっかりと取り組んでいきましょう。

生活を改善すると試験で結果が大幅アップ? ～ 脳のメカニズム編 ～



いよいよ、3年生は、受験!! 1・2年生は、学年末テスト!!最後のまとめのシーズンとなりました。そんな皆さんを少しでも応援できればと生活と勉強について〇×クイズを用意しました。ぜひやってみてください。

(今回のクイズは、「脳的に見ると」ですので、個人差があるかもしれません)

- ①朝の勉強は、覚え込みより、予習をした方が記憶力をアップさせる。
- ②朝の運動は、脳をフル活用させる。
- ③十分な睡眠は、短期記憶を推進する。
- ④人間の集中力や緊張感は、睡眠と同じサイクルである。
- ⑤早寝早起きは、脳を活性化させるが、朝ごはんは学力に関係ない。



ぶらり校舎見学の旅

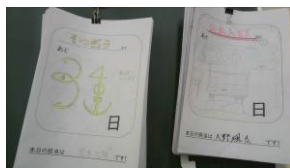
～ 3年生の実態の巻 ～

普段見られない3年生の教室をちょっと拝見してみました!!各クラスが温かく、楽しく過ごしていることがよくわかりました。今日は、私の独断と偏見で決めた一部分を紹介します。

思い出は残そう
東大寺チケット



入試まで・・・
卒業まで・・・フィナーレだ



心の癒し所
ペットのルパちゃん



誕生日は
みんなで笑顔に



掃除のやる気の量だけ
激落ちはある



てやんでえ
合格よ!吸いつけ～～



生活を改善すると試験で結果が大幅アップ?の答え

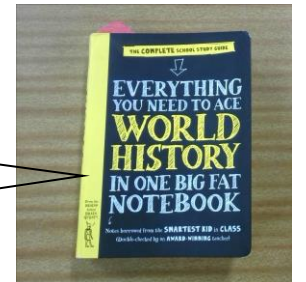
- ①× 記憶は、睡眠を取ると整理されるため、朝に新しい知識を覚えると記憶は薄れる可能性があります。朝は脳がリセットされているので、覚え込み、夜は必要な知識を新しく勉強すると脳の海馬は、必要な記憶と認識すると言われています。
- ②○ 有酸素運動は、脳の様々な機能を強化すると言われています。朝のウォーキングなど適度な運動は、脳に酸素を供給し、活性化させます。ちなみに、あくびは、脳が酸素不足で酸素を供給するために出ているため、寝不足の場合や脳をフル活用した場合に出ると言われています。
- ③× 十分な睡眠は、脳が整理整頓を行う時間であり、長期記憶を推進させます。十分な睡眠時間は、人によって違いはありますが、10歳までは、8～9時間、15歳までは、8時間程度が望ましいと言われています。寝すぎも健康にはよくありませんが、皆さんは部活動など活発なので十分な睡眠時間が少し長いかもしれませんね。ちなみに加齢とともに睡眠時間は変化し、65歳は、6時間が最適になります。
- ④○ 人間の集中力や緊張は睡眠と同じ、90分をサイクルとしているため、間に適度な休憩が必要になります。10分くらいの休憩時間で、気持ちをリフレッシュすることができます。50分集中して行うのも結構大変ですが・・・笑
- ⑤× 文科省は、「早寝早起き朝ごはん」を推進しています。朝ごはんを食べている子供の方が学力テストの成績が高いということが統計的に明らかになっているようです。「朝ごはんを食べれば学力が上がる」ではなく、朝ごはんを食べる時間があるということは、生活リズムが整って自分の生活をコントロールしているためです。いつも朝ごはんを作ってくれる保護者のおかげであることも忘れず、感謝しましょうね。

自分をコントロールできる心の成長が一番大切ですね。一人では上手くいかなくても、みんなで協力すれば上手くいくはず!!



GOOD LUCK

3年生レベルは凄い
歴史を英語で!!



2月の生活目標

- 清掃開始時間を守ろう。
- 防寒具を正しく着よう。

