

## 今年もあと 1 か月・・・12月

今年もいよいよカレンダーが残り 1 枚となりました。本日より 12 月、師走です。師走は、「学校の先生も忙しく走り回る月」と言われていますが、まさしくその通りです。3 年生の皆さんにとっての中学校生活も残り 4 カ月となり、いよいよ大事な時期になってきました。3 年生の多くが、先月行われた三者面談等を経て、受験校を決定し、いよいよ受験に向かっていきます。これからの学習が、受験の成功にも繋がっていきます。引き続き、ご家庭でもお子様へのサポートをお願いいたします。各担任をはじめ、学年全体でもお子様を全力でサポートしていきたいと考えておりますので、受験に向けてご質問などありましたら、いつでも担任や進路担当にご相談ください。よろしくお願いいたします。

## テストを終えて

さて、先月 4 日、5 日に少し早い第 3 回定期試験が、6 日に第 4 回到達度テストが行われました。3 年生の皆さんにとっては非常に大切なテストでしたが、友達と問題を出しあったり、教えあったりする姿も見られ、真剣に取り組むことができていました。

これまでのテスト問題を振り返り、もう一度解き直しをしてみることもお勧めです。わからないところをそのままにせず、どの教科も理解を深めて、更に学習を進めていきましょう。

## 校長面接が終わりました

9 月から始まった校長面接が、11 月中旬に終わりました。総合や学活の時間等の中で各クラスで練習を重ねていましたが、その成果はどうだったでしょうか。

今年の校長面接は、生徒 3 名の集団面接という形で行われました。校長室前の廊下に並んで順番を待つ姿は、だれもがとても緊張していて、「椅子のどちら側に立って待てばいいのだろうか?」「最近のニュースってどんなものがある?」「高校への行き方を説明できない!」などという声も聞こえました。

多くの学校で面接が行われるということは、そこで一人一人の人となりを見取られるということです。「中学校生活で一番頑張ったことは何ですか。」「なぜ本校を希望するのですか。」「本校で頑張りたいことは何ですか。」この基本の 3 つの質問にスムーズに答えられますか。

今 3 年生の皆さんは学習に追われていると思います。そのような中でも、なぜ自分はその進路を希望しているのかを今一度振り返ってみれば、自ずとその答えは出てくるかもしれません。是非面接ノート等を活用しながら、今後も自主練習に励んでみてください。また、校長先生に聞かれても上手に答えられなかった質問に関しても、しっかりと答えられるように準備をしておきましょう。

※個人面接は随時受け付け中です。希望者は担任の先生に個別に頼むようにしましょう。

## 受験を乗り切る食事のワンポイントアドバイス

### ～脳の働きを良くする栄養素～

風邪やインフルエンザ予防の一助として、食事也很重要です。手洗いうがいをこまめに行い、栄養もつけて受験期を乗り切りましょう。

★糖質・・・脳のエネルギーになり、脳の働きを活発にします。

(ごはん・パン・麺・芋)

★たんぱく質・・・脳細胞の働きを活発にし、頭の回転をよくします。

(魚・肉・豆腐・納豆・卵・牛乳)

★カルシウム・・・イライラ減少、精神安定、集中力を高めます。

(牛乳・乳製品・小魚・海藻・青菜)

★レシチン・・・脳の働きを活発にし、記憶力を高めます。

(豆腐・納豆・卵黄・ピーナッツ・ごま)

★DHA・・・脳の働きを活発にし、記憶・学習能力を高めます。

(サバ・イワシ・ブリ・カツオ・マグロ)

★ビタミン・・・脳の活動を調整し、活性化します。

B 群→(豚肉・豆類・玄米・ウナギ) C→(野菜・果物・芋)

E→(緑黄色野菜・大豆製品・イワシ・サバ)

★亜鉛・・・感情をコントロールし、記憶力を維持します。

(カキ・牛肉・豚レバー・ココア)

1 日 3 食バランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べましょう。噛むという動作には脳が関わっていて、噛むことで脳内の血流が増えて神経活動が活発になり、脳の様々な部分が活性化します。その中には情報の統合や判断、感情、記憶のコントロールなどに役割を果たす部分もあり、よく噛むことがその機能低下の予防に役立つと考えられています。

よく噛むための食事の工夫は、①繊維質のものを取り入れる②食材を大きく切る③乾物など硬いものを取り入れる、などがあります。

おいしい食べ物を食べる機会も多くなるこの季節に、是非バランスの良い食事を心がけていきましょう。

## ★12月の予定★



| 日  | 曜日 | 校内行事                      | 日  | 曜日 | 校内行事                            |
|----|----|---------------------------|----|----|---------------------------------|
| 1  | 月  |                           | 18 | 木  | 特別日課<br>専門委員会<br>放課後読み聞かせ（図書委員） |
| 2  | 火  |                           | 19 | 金  | 給食最終日<br>給食後下校                  |
| 3  | 水  | 特別日課<br>3年給食後下校           | 22 | 月  | 日課 月12・大掃除                      |
| 4  | 木  |                           | 23 | 火  | 終業式・学活                          |
| 5  | 金  |                           | 24 | 水  | 冬季休業                            |
| 8  | 月  |                           | 25 | 木  | 閉庁日                             |
| 9  | 火  | 3年給食後下校                   | 26 | 金  | 閉庁日                             |
| 10 | 水  | 特別日課<br>日課 水1256<br>給食後下校 | 29 | 月  | 年末年始休業                          |
| 11 | 木  | お話給食                      | 30 | 火  | 年末年始休業                          |
| 12 | 金  | 特別日課                      | 31 | 水  | 年末年始休業                          |
| 15 | 月  | 3年給食後下校                   |    |    |                                 |
| 16 | 火  | 3年5校時後下校                  |    |    |                                 |
| 17 | 水  | 特別日課<br>5校時後下校            |    |    |                                 |

12月24日、出願に必要な私立の調査書を該当者に配布いたします。詳細は進路通信等でお知らせいたします。

## ★12月の学習予定★



|     | 単元・内容  | 一言コメント   |
|-----|--|--|
| 国語  | ビブリオバトル<br>これで！完ぺき                             | ビブリオバトルの予選素晴らしかったです。12月10日には決勝戦が控えています。ビブリオバトルの後は入試に向けてたくさんの問題を解いていきます。                        |
| 数学  | 相似な図形の計量<br>6章 円の性質<br>7章 三平方の定理               | 高校受験では外せない内容ばかりです。幾何学が続きますが、注目すべき性質や定理に触れ、理解度を高めてほしいと思います。                                     |
| 英語  | Lesson 8<br>間接疑問文                              | 新しい文法を学ぶのも、これで最後です。「関係代名詞」を乗り越えた皆なら大丈夫！間接疑問文も楽しく学んでいきましょう！                                     |
| 理科  | 地球と宇宙  | 私たちが生活している地球とは、宇宙とは、どのような世界かを学びます。ぜひ「自分の位置から、その天体がどのように見えるか」を夜に見てみてください。オリオン座など、有名な星座もよく見えますよ。 |
| 社会  | 第二部 政治<br>第二章 政治と私たち<br>第三部 経済<br>第一章 経済活動と私たち | 12月になりました。今年もいよいよおしまいです。一・二年の復習をこれまで以上に進めましょう。進めた分だけ大きな力になると思います。                              |
| 体育  | 長距離走・ダンス（柔道）                                   | しっかり運動して、受験に向けて体力をつけましょう！  |
| 音楽  | ①イタリア歌曲「帰れソレントへ」<br>②器楽（リコーダー）                 | どのクラスもイタリア語での歌唱頑張っています。久々にソプラノ、リコーダーを使っの授業になります。   |
| 美術  | 空想の世界をつくろう                                     | 粘土を使ってミニチュアをつくり、空想の世界を表現しましょう。   |
| 技術  | 情報に関する技術<br>プログラミング(計測制御)                      | 様々なプログラミングを学習し、いよいよ最後の課題となります。自分でしっかり考え、種と仕掛けを作りましょう！  |
| 家庭科 | 幼児のためのおもちゃ作り                                   | 必要な道具を忘れないようにしましょう。かがり縫いを一定の幅で丁寧に縫えるようにしましょう。  |