

生徒指導だより

6月号①

令和6年6月4日発行
市川市立東国分中学校
生徒指導部

定期試験への取り組み

今年も素晴らしい体育祭となりました。しばらく体育祭の余韻に浸っていたところですが、21・22日は今年度初めての定期試験が実施されます。1年生の皆さんにとっては初めての定期試験ですね。試験範囲が小学校のころより広がるため、これまでよりも計画的な試験勉強が必要となります。



どの学年においても試験で力を発揮するためには、①毎日の授業でしっかり理解し、忘れないうちに家で復習をする（これが一番大切!）。②試験前に自分に合った明確な目標と無理のない学習計画を立てて勉強する。キーワードはいずれも「集中力と継続」です。無理な目標や計画では続きません。

定期試験では、3週間前を目安に試験範囲表が配付されます。試験範囲をよく確認して、自分に合った目標と勉強計画を立てて取り組んでいきましょう。

また、これらの取組や習慣は、後の受験勉強に生かすこともできます。この機会に日頃の学習習慣や試験前の取組についてしっかり考えてみましょう。

家庭学習の意義

① 学習内容を理解する

学校で学習したことを家庭で振り返る（復習する）ことで、学習内容の理解・習熟・定着を図ります。毎日繰り返すことで、効果が高まるといわれています。また、理解度が深まることで、学習が楽しくなったり、より深く理解したいと思ったりする人も増えてくるでしょう。予習ができることさらに効果は高まります。

② 生活習慣が整う

毎日、一定時間、決まった場所で家庭学習を続けることにより、やがて当たり前前の習慣になります。学習習慣が定着すると生活習慣も向上し、時間の使い方も上手になります。ダラダラとゲームやスマホ、テレビを見ることも減ってくるでしょう。



③ 脳を活性化させる

脳の活性化に大切なのは、バランスのとれた食事や適度な運動や睡眠などの規則正しい生活習慣と毎日の学習習慣です。悩みやストレスをためないことも大切です。逆に、脳の退化は、睡眠不足や偏った食事、運動不足などの不規則な生活習慣と学習習慣の未定着により進行していきます。

④ がまん強さ・根気・集中力をつける

家庭学習の最大の敵はテレビやゲーム、スマホなどの誘惑です。この誘惑に打ち勝つことにより、がまん強さ、根気、集中力を養うことができます。テレビやゲーム、スマホは「禁止」というよりは、自分自身、または家族の人と決めた時間の中で大いに楽しみ、約束の時間がきたら自分の意志でしっかりやめることができるようになることが大切です。

⑤ 学ぶ力を育てる

以上のことをとおして「学ぶ力」を身につけること目指しましょう。ここでいう「学ぶ力」とは、

自分から学習しようとする力のことで、「独習力」といってもよいでしょう。これには、「わからないことは自分で調べる」とか「自分のために学ぼうとする意欲を持つ」と言う自立心と、「目標に近づくために苦しくても我慢してやり遂げる」という「自律心」が含まれています。

中学生の今、学習をしていく上で、一見無駄に思えるようなことでも、実は大切であることはたくさんあります。中学校の勉強が9教科あるのは、幅広い分野に触れることで、物事への見方や考え方を幅広く深くするためです。ぜひ興味を持って学習したり体験したりして、様々な問題や課題を解決していくことができる力「生きる力」を身につけていってほしいと思います。

保護者の皆様へ

定期試験は評定に影響するため、つい得点の良し悪しのみで判断しがちですが、結果だけにとらわれることなく、普段の家庭学習や試験勉強へ向かう姿勢など、取組への過程も含めて評価してあげてください。特に、お子様が努力したにもかかわらず点数が取れていない、以前と比べて成績が下がってしまった場合などは注意が必要です。否定的な対応は、お子様の自己肯定感の低下や学校生活への意欲の低下につながってしまうこともあります。次回の試験への意欲高揚につながるような助言をしてあげてください。何か困ったことがありましたら担任まで相談してください。その他、生徒指導上においても、学校との共有が必要と思われる情報等などがある場合は連絡していただければと思います。学校と家庭の両輪でお子様の成長を見守っていただければと思います。どうぞよろしくをお願いします。

犯罪の被害に巻き込まれないために

中学生は様々なことへの関心が高まり、交友範囲、行動範囲も広がることで、帰宅時間が遅くなったり、保護者の目から離れて行動したりすることが増える傾向にあります。そのような中で、近年、中学生が犯罪の被害に巻き込まれる事件が頻発しています。未成年者の犯罪被害は「窃盗」が突出して多く、次いで「傷害」や「暴行」「強制わいせつ」が続いています。なお、傷害と暴行の違いは、相手に暴行をしたら「暴行」、暴行を加えたことにより相手がケガをしたら「傷害」となります。犯罪被害の場所は、全体の約4割が「駐車場（駐輪場）」であり、「道路上」「学校」「公園」においてもよく発生しています。また、性被害についても、下着や裸の写真を撮られる、脅されて送信してしまう等の被害も増えています。被害に遭わないためには、自分の写真や個人情報をSNS上にアップしたりされないようにすること、家庭で決めたルールを再度確認するなど大切です。お子様へのご指導をお願いします。

登下校の服装について

5月より熱中症対策の一環として、体操服登校を認めています。新しい指定服の登下校の服装について、1年生向けにお知らせします。ネクタイとワイシャツの着用はご家庭の判断で構いません。半袖のワイシャツは長袖でも構いません。2・3年生の指定服は例年通り着用することとしています。



暑さ対策の指針

登下校中に関して

- ①体操服の裾を出して登校したり、学校内で生活しても構いません。教科の先生の指示に従って、裾しまうなどしてください。
- ②熱中症対策をして、登下校をしてください。帽子の着用や日傘を使用しても構いません。また、首の冷却（ネッククーラー）などの使用も可能です。ただし、自分で管理し、安全に使用してください。学校内での使用はしないでください。

その他

- ・制汗シート（無香料）の使用は認めています。まわりに配慮した場所で使用し、各自ごみの処理をしてください。

6月の活動目標

定期試験に向けて 計画的に準備をしよう