

# 光軍さ

市川市立妙典中学校  
第3学年 学年だより  
第9号 令和3年1月5日

新年あけましておめでとうございます。今回の冬休みは例年になく短い期間ではありましたが、進路選択に向けて有意義に過ごせたことと思います。新年早々ではありますが、すでに私立高校の出願が始まっています。web出願も多いので、「出願」、「受験料の振り込み」を確実に進めてください。新型コロナウイルスも収束せず、受験生は特に心配だと思えますが、各高校も対策を行っているので、各自、自分のできる感染対策（手洗い・うがい・マスク・睡眠・ソーシャルディスタンス・検温）をおこない、受験までのラストスパートをかけて頑張りましょう。



## 【1月の予定】

(活動終了 16:40 最終下校 17:00)

日	曜	日程	日	曜	日程
1	金		17	日	県内私立前期入試
2	土		18	月	<月123> 県内私立入試 3年給食カット
3	日		19	火	C日課 <火1~6月5> 教育相談
4	月		20	水	<水1~6> 集金日 教育相談
5	火	<集会・火12> 短縮日課 私立調査書とりまとめ	21	木	<木1~6> 教育相談
6	水	<水123> 短縮日課	22	金	<金123> 都内私立入試 3年給食カット 公立調査書とりまとめ
7	木	<木1~6> 給食開始 専門委員会	23	土	都内私立前期入試
8	金	<金1~6>	24	日	
9	土		25	月	B日課 <月1~4水12> 職員会議
10	日		26	火	C日課 <火1~6月5>
11	月	成人の日	27	水	午前日課 <水3~6> 校内研修会
12	火	3年到達度テスト<国数理社英学>	28	木	<木1~6>
13	水	<水1~6> 教育相談	29	金	<金1~6>
14	木	<木1~6> 教育相談	30	土	
15	金	C日課 <火1~6月5> 教育相談	31	日	
16	土				

## 【2月の主な予定】

5日(金) 午前日課(公立願書とりまとめ)  
9日(火) 午前日課(午後公立高校出願 ~12日出願)  
10日(水) 定例研  
11日(木) 建国記念の日  
16日(火) 17日(水) 定期テスト  
17日(水) 18日(木) 公立高校志願変更  
24日(水) 25日(木) 公立学力検査(3年給食カット)  
26日(金) 3年給食最終 公立追試受付



## 【1月の学習内容】

教科名	学習内容
国語	「自己アピール」、「初恋」
公民	第5章 地球社会と私たち、1~3年のまとめ
数学	円の性質、三平方の定理
理科	単元6 地球の明るい未来のために~自然と人間と科学技術~、実践問題
英語	Lesson7 English for Me
音楽	卒業式の歌、リコーダー
美術	オリジナルマグカップ
保健体育	球技
技術	Power Point
家庭	消費生活、保育



## 生活リズムを見直してみませんか？

県内私立受験まで2週間を切りました。冬休み、夜遅くまで勉強して、朝は遅くまで寝ていた人はいませんか？学力検査を行う時間は基本的に午前中です。ヒトの脳は起きてから2時間後からの2時間をもっと働くといわれています。昨日まで夜型だった人は今日から「朝型」に切り替えましょう。体も脳もすぐには切り替わりません。また、睡眠が足りていない場合や急に生活リズムを変えると免疫力が落ちてしまったり、体調を崩す原因にもなりますので、今から夜は早めに寝て、朝早く起きる生活を心がけましょう。さらに、質の良い睡眠をとるためには、入浴時間を「就寝する2時間前」に持つと効果的です。各家庭の状況もあると思いますが、少し意識してみると良いでしょう。

「朝はいつも食べない」なんて人はいませんか。受験日当日は不安や緊張で食事がのどを通らない人もいるかもしれません。しかし、脳の働きには糖分が必要不可欠です。チョコレートや飴などの糖分には即効性がありますが、朝食のごはんやパンに含まれる炭水化物は消化の過程で糖分に変化します。つまり、試験中に体内に糖分がしっかりある状態を作るためには、朝食(特に主食)をしっかり摂取することが大切です。毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。

