

# こもれび

第 5 号

夏を制する者は、受験を制す



## 頑張るあなたへ 学年職員からの「勉強に疲れたときのリフレッシュ法」&「上手な時間の使い方」

### 気分転換にランニング

べんきょう つか きぶんてんかん  
勉強に疲れてきて、気分転換したいときはよくランニングをしていました。昼間は暑いので、夕方によく走っていました。ランニングをしてお風呂に入るといふ流れが多かったです。

### 朝は脳のゴールデンタイム!!

あさ にち のう いちばん  
朝は1日のうちで脳が一番リフレッシュしている状態になることから「脳のゴールデンタイム」と言われています。そこでおすすめ朝の過ごし方を紹介します。まず日光を浴びましょう。日光を浴びると精神を安定させ、頭の回転を良くする「セロトニン」という物質が生成されます。このセロトニンは夜眠りやすくなる効果もあるため、生活習慣の改善につながります。次にコップ一杯の水を飲みましょう。コップ一杯の水を飲むだけで腸が目覚め、自律神経を整えることができます。次に何をするかわかりますか？そうです、数学です。午前中の脳は「ドーパミン」という物質の影響で思考力を発揮しやすい状態になっており、じっくり考える必要のある勉強に向いています。計算問題や文章題がおすすめですよ。

### ミニナップの活用

みな べんきょう しゅうちゅうりよく お  
皆さんは勉強をしていて、集中力が落ちて眠いけど寝たら短時間では起きられないから寝たくないという経験はありませんか？そんな時におススメなのがミニナップです！ミニナップとは座ったまま行う10分間の昼寝のことです。やり方は背もたれに寄りかかりながら10分間目を閉じるだけです。そうするだけで眠気が解消できます！自分に合った休憩法を見つけ受験生の夏を乗り切りましょう！

### 風車理論で朝ご飯

あさ はん た たいおん けつとうち あ  
「朝ご飯を食べる→体温や血糖値が上がる→自律神経の働きが良くなる→勉強や運動に集中できる→力を出し切れるので心地よい疲れ→早く眠れる→朝すっきり目覚める」

### 努力の法則

この夏は、中学卒業後の進路に向けて、大切な夏になると思います。そこで「努力の法則」について紹介します。仮に自分の状態を1であらわした場合①0.99の法則（少しづつさぼる） $0.99^{365} = 0.33$ 。②1の法則（普通にやる） $1^{365} = 1$ 。③1.01の法則（こつこつ努力） $1.01^{365} = 37.8$ 。3つのパターンになります。少しずつさぼるとこつこつ努力するのでは、大きな差につながるのです。夏休みの時間はみんな一緒です。あなたはどのように過ごしますか？

### (45分+10分)×4

人間の集中力の限界は「90分」だそうです。大学の授業は90分が多いです。ですが、90分授業なんて想像するだけで嫌になる人も多いのではないのでしょうか。なので、夏休みの間も中学校の授業時間に合わせ、45分勉強して10分休憩、また45分勉強して10分休憩という風に4回繰り返してみてもどうでしょうか。1日3時間ですが、きっと中身の濃い3時間になることでしょう。がんばってください。

### スキマストレッチ

べんきょう つか けんこうこつ まわ こかんせつ  
勉強に疲れたら、肩甲骨の周りや、股関節のストレッチをしましょう。いつの間にか緊張やストレスで固まった体と心をほぐしてちょっと楽になりましょう。

## 夏休みの予定(3年生)

7月24日(月) 学習会・日本語学習会  
 25日(火) 学習会・日本語学習会  
 8月7日(月) 学習会・日本語学習会  
 8日(火) 学習会・日本語学習会  
 ※学習会・日本語学習会は申込者のみです。  
 9:00~11:00で行います。  
 8月24日(木) 全校出校日

## 全校出校日 8月24日(木)

持ち物：筆記用具・スリッパ  
 時間：8:30~  
 服装：制服または体操服  
 ※ 英語検定申し込み締め切り



## 夏休みの課題一覧

国語	・漢字ワーク(7)~(20)※必須 (マス目プリントも) ・読書感想文※自由課題 ・書道作品※自由課題	2学期最初の 国語の授業
社会	・一問一答(夏これ) →2学期最初の授業で小テスト ・2023年10大ニュース	2学期最初の 社会の授業
数学	・計算マスターへの道 →2学期最初の授業で小テスト	2学期最初の 数学の授業
理科	・夏の課題 (復習①~③、問題①~⑥) →2学期に小テスト	提出なし
英語	・Bノート	9月1日(金)
音楽	・なし	なし
保健	・なし	なし
技家	・家事体験レポート	9月1日(金)
美術	・「今を生きる私へ」 アイデアスケッチを完成させる ・マーメイドボード紙(厚紙画用紙)を持って帰った生徒は下書きをして、持ってくる。	2学期最初の 美術の授業



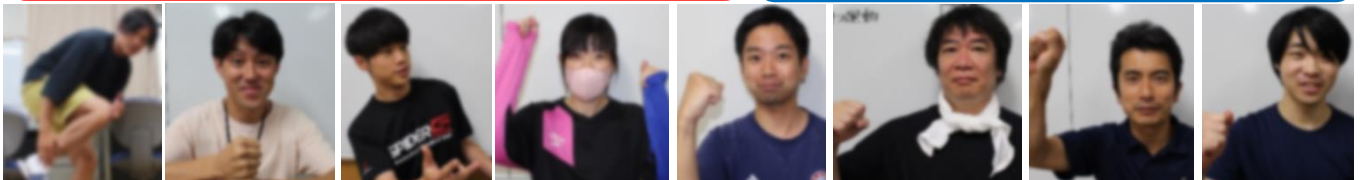
## 2学期始業式 9月1日(金)

持ち物：筆記用具・スリッパ  
 体育館シューズ  
 夏休みの課題  
 時間：8:30~  
 服装：制服または体操服



## 9月の主な行事予定

1日(金) 始業式・防災訓練  
 選挙管理委員会  
 集金案内配付  
 4日(月) 体育大会選手決め①  
 4日(月)~8日(金) 保護者会  
 7日(木) 体育大会選手決め②  
 11日(月) ゆうちょ銀行引き落とし日  
 生徒委員会  
 12日(火) テスト範囲配付・生徒議会  
 14日(木) 生徒会立会演説会  
 選挙管理委員会  
 15日(金) 上級学校説明会  
 20日(水) 10月分ランチ予約締切  
 21日(木) 中間テスト①  
 22日(金) 中間テスト②  
 26日(火) 英検指導①  
 27日(水) 英検指導②  
 28日(木) 体育大会係打合せ  
 29日(金) テスト個票配付・英語検定



わたしたちは夏に頑張るこもれび学年のみんなを全力で応援しています!!

