

めきめき

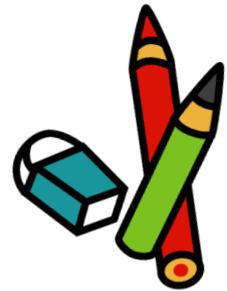


48期 2学年通信
第12号
令和3年7月2日(金)
川口市立岸川中学校

期末テスト お疲れ様でした

7月に入り、今週は期末テストがありました。先月末には学校総合体育大会もあり、普段と違う日程が続いていましたが、手ごたえはどうだったでしょうか。前回同様テスト前の補習も行っていましたが、自分の苦手とするところの対策を十分にテストに臨めましたか。中間テストの反省を生かして勉強法や比率を変えたりしている生徒もいました。勉強面以外にも言えることですが、自分の状況に対しその都度分析・振り返りをしながら、学校生活をより豊かなものにしてほしいです。来週中にはテストが返却されるので、よく見直して次のステップに繋げてくださいね。

また、来週の5日は実力テストがあります。埼玉県内の様々な学校が受けているテストなので、校内の順位などに加えて、このテストを受けた人たち全体での偏差値も出ます。自分の実力をより大きい集団で試すチャンスであり、1年に2回実施することで自分の成長を感じられる機会でもあるので、前向きに取り組んでみてください。



最近、疲れていませんか？

テストの話を上でしてきましたが、48期の生徒たちは熱心に勉強に取り組んでいます。だからこそ気になるのが、無理をしているんじゃないかな？と心配になる様子が見られることです。疲れた表情をしていたり、体調不良で保健室に来室するなど、どの学年・学級にも該当する生徒がいます。頑張っている反面、どうしても体調を崩しがちになっているようです。ご家庭での様子はいかがでしょう。

身体も頭も疲れているとき、疲労回復にはまずは十分な睡眠です。疲れた脳も休めながら、全身の新陳代謝、疲労回復を図りましょう。併せて、バランスのいい食事や適度な運動、ストレスも解消になることもできるといいですね。自分のために使う時間を大切にしてください。

48期の先生に聞く！

◆おすすめのリフレッシュ方法◆

- ・お笑い動画を見る
- ・甘いもの(羊羹)を食べる
- ・寝る!!!
- ・ゲーム
- ・1日自分の好きなことしかしない
- ・良いにおいの中で寝る
- ・土手で2~3時間寝そべってぼーっとする
- ・小さい子と遊ぶ
- ・お風呂

今後の予定

- 5(月) 実力テスト
- 6(火) 短縮45分授業(朝自習なし) (~13日)
- 7(水) 委員会
- 8(木) 美術補習(予定)
- 9(金) ⑤⑥総合 水上調べ クラス発表

