



門真四中だより

「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和4(2022)年6月14日

第18号

編集・発行：校長 上甲 尚

明日から期末テスト一週間前！ めざせ自己ベスト！



期末テストが近づいています。明日から一週間前に入り、クラブ活動が停止になります。いつもより早く帰宅することができるので、計画的に、地道にテスト勉強に取り組んでいきましょう。

定期テストは範囲が決まっているので、しっかり復習し、ワーク(練習問題)などに取り組んでいくことです。「勉強が嫌いだから(わからないから)やらない」という姿勢では、身につくものも少なくなるし、将来の

可能性も狭まってしまいます。豊かな人生を歩むためにも、「今」、しっかり勉強しましょう。人は何か「目標」を決めて、それを達成するために地道に自分を高めていく努力を続けているときこそ、一番伸びていくし、成長します。地道に学び続けられる人であってほしいです。”自己ベスト”の取り組みをめざそう！

【テスト勉強3つのおすすめポイント】

①テスト勉強のスケジュールを立てる

スケジュール作りはテスト勉強の一環です。出題範囲を全てカバーできるように、その日・この時間に何を勉強するかをあらかじめ決めて計画的に行動しましょう。睡眠時間も十分に確保しましょう。極力、無駄な時間を省くことです。

②テスト前はスマホ、ゲーム等を控える

勉強の妨げになるものは多くありますが、特に「スマホ」が集中を妨げてはいませんか？スマホを触っているうちに時間が無くなっていくのはもちろん、LINEなどの通知で集中が途切れるのも問題です。勉強中は電源を落とすか通知が分からないようにして集中してください。休憩時間にだけ触るなどメリハリのある使い方を心がけましょう。

③テスト前だけ学習環境を変えてみる

家ではなかなか勉強に集中できない人もいるかもしれません。家にはスマホに加え、漫画やゲーム、テレビなど勉強の妨げになるものが多いものです。思い切って、それらの物をテスト前に片付けてしまう(親に預ける)のもいいかもしれません。また、図書館や公共の施設(南部市民センターや門真市民プラザなど)の自習室に行って勉強するのもいいでしょう。実際、私は中学生の頃、門真市立文化会館(門真はすはな中の前にありましたが、去年、閉館してしまいました)の自習室によく行きました)。

夏期のマスクの着用について



本日配布の「ほけんだより」にも書いてありますが、夏に向かい、だんだんと気温が高くなってきて、「熱中症」が心配される季節になってきました。毎日のように、どこかの学校で児童・生徒が熱中症で救急搬送されるニュースが報道されています。コロナ対策も大事ですが、これからの季節は「熱中症」対策の方も大事です。運動クラブ活動中、ランニングや呼気が乱れるような運動を行う場合は、回りの

の人と距離をとることを意識しながらマスクを外して活動してください。体育の授業も同様です。

暑い中、マスクをしながらかい運動をすると、呼吸がしにくくなって、のども渴きやすくなり、暑さも逃げにくくなるので、熱中症のリスクが非常に高まります。十分に注意してください。コロナ禍で運動不足気味で体力が落ちている人も多いです。決して油断せず、体調がすぐれない時は無理をしないでください。十分な睡眠と栄養・水分をとることを心がけてください。夜更かし、睡眠不足は厳禁ですよ。朝ご飯もしっかり食べてくること。先生方の指示をよく聞いてくださいね。

保護者の皆さまへ お知らせ

～7/1(金)にオープンスクールを行います～

平素は本校の教育活動に対し、ご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、新型コロナウイルスの大阪独自モデルが「グリーンステージ」(緑信号)を維持し、現在のところ四中の感染状況も小康状態を保っています。

このような状況を鑑み、この度オープンスクールを下記の日程で行うこととしました。今年度に入って、先日行った体育祭しかお子さまの様子を見ていただく機会がありませんでしたが、下記の要領で実施いたしますので、どうぞお気軽にお越しください。

◎オープンスクール

*日時…7月1日(金) 1時間目(8:50開始)～6時間目(15:20終了)

*どの時間の授業をご覧いただいても構いません。詳しい時間割等は、また後日ご案内させていただきます。

※今後の新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、やむなく中止させていただく可能性もあります。どうかご了承ください。