

～第4回定期考査 勉強は進んでいますか？～

定期考査1週間前に入り、第4回定期考査も間近に迫ってきました。勉強は集中して取り組んでいるでしょうか？今回は期末考査、9教科分全てのテストがあります。しっかりと計画を立てて臨まないと、どこかに無理が出てきてしまいます。集中力を高めて効率よく、学習を進めていきましょう。

ここで、集中力を高めるコツをいくつか紹介したいと思います。

① 気合が入る習慣を身に付ける

勉強を始める前に、何か気合が入る事をルーティン化してみましょう。例えば「勉強の前にコップ一杯の水を飲む」、「好きな音楽を聴く」、「マッサージをする」どんなことでも構いません。それを行う事で自分の、やる気スイッチが入る行動をしてみましょう。ルーティンにすることでOn・Offを明確にして、メリハリをつけることができます。

② 睡眠はきちんと取りましょう

睡眠不足は集中力の低下を招き、1日のパフォーマンスを下げてしまいます。また睡眠をとることで記憶が定着することが、実証されているそうです。睡眠をしっかりととり、うまく活用することで、勉強の効率をぐっと高めることができます。

③ 集中のツボ「攢竹(さんちく)」

目頭の下、眉頭の下のくぼみには「攢竹(さんちく)」と呼ばれるツボがあるそうです。ここを押すことで脳の血流量がアップして、頭がすっきりすると言われています。

他にも集中力アップのツボがあるそうなので、覚えておくともより集中力アップにつながるかもしれません！

④ やることリストを活用しよう！

学習計画表を皆さん立てているかと思いますが、そこからさらにやることリスト(To・Doリスト)を作ってみましょう。一つ一つやり遂げたことをリストから消していくと、ゲーム感覚でタスクをこなすことができます。

～皆が住みやすい地域を目指そう～

最近、近隣の方から青嵐中学校の生徒への注意の電話がきています。通学中や公園等にてみんなで遊んでいるとき、道に広がってしまったり、騒ぎすぎてしまったりしていないでしょうか？1学年だけでの話ではありませんが、皆さんの行動は近隣の様々な方から見られています。時にはそれが青嵐中学校全体に影響を及ぼすこともあります。普段から自分の行動に気を付けて、お手本と思われるような立ち居振る舞いを目指しましょう！

☆来週の予定☆

11/11(月)	定期考査前学習週間終 避難訓練
11/12(火)	第4回定期考査 音・体・国
11/13(水)	第4回定期考査 美・社・数
11/14(木)	第4回定期考査 技家・理・英
11/15(金)	①～⑥ 平常時程



↓校内だけでなく近隣の過
ごし方も注意していきましょう！