

平成 27 年度
第 2 学年だより

グリーン

冬休みも終わり 1 週間が過ぎました。年末年始に乱れてしまいがちな、生活リズムや食生活は大丈夫でしょうか。

授業を頑張るのはもちろんですが、みんなの成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。こうした生活リズムといわれる基本的生活習慣の乱れが、学習意欲の低下、気力の低下の要因の 1 つだといわれています。ある調査によると成績が良い人やスポーツで活躍している人は、食事や睡眠などの生活習慣を大切にしている人が多いそうです。「早寝早起き朝ごはん」という国民運動もあります。1 日でも早く生活リズムを元に戻しましょう。



～知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ～

知識クイズ () の中に○か×で回答を記入してください。

- ①平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
- ()
- ②帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる
- ()
- ③寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる
- ()
- ④寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- ()
- ⑤試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい
- ()
- ⑥睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい
- ()
- ⑦朝型の人より夜型の人の方が勉強やスポーツの成績が良い
- ()
- ⑧睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- ()
- ⑨朝食を抜くとやせられる
- ()
- ⑩食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る
- ()

○⑩ ×⑥ ○⑧ ○④ ×⑨ ×⑤ ×⑦ ○③ ×② ×①: 正解

一般的に気をつける生活習慣として、朝食をとり日光を浴びることで体内時計のリズムを整えたり、適度な運動習慣づけて早めの時間にお風呂に入り体を休め、布団の中で携帯電話やスマートフォンを使わないようにし眠りやすい環境をつくり、早寝早起きをして必要な睡眠を確保することが大切です。夕方に仮眠や昼寝をすると、そのときはスッキリしますが、その分だけ夜寝るのが遅くなって生活リズムが夜型化してしまいます。また、土曜日や日曜日でも起床時間や就寝時間が遅くなりすぎないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

～来週の予定～

月日	予定
1 月 18 日 (月)	総合「学習展示発表会見学」[6 校時]
1 月 19 日 (火)	安全指導, 学活「都内めぐり係会」[6 校時]
1 月 20 日 (水)	東京駅伝参加者事前検診
1 月 21 日 (木)	総合「都内めぐり係会」[6 校時], 学習展示発表会 (終)
1 月 22 日 (金)	道徳「都内めぐりに向けて」[1 校時]
1 月 23 日 (土)	授業はありません, 連合作品展覧会 (始) [豊島区役所本庁舎 25 日 (月) まで]

来週は学習展示発表会で、保護者の方や地域の方がたくさん来校されます。2 年生の廊下ですれ違った時には、礼儀正しくあいさつをしましょう。

～始業式～

1 月 8 日 (金) の始業式のあとに全員清掃が行われました。その際に冬休みの宿題でみんなが書いた書初めを掲示しました。「春の到来」と「紅梅の里」の中からどちらかを選びました。また、廊下の都内めぐり事前学習の作品の掲示をボランティアでたくさんの人が手伝ってくれました。みんなが「ちょボラ」をしてくれたので嬉しかったです。その後、大きな地震を想定した避難訓練が行われ、地域ごとに集団下校をしました。



～冬休みの生活記録より～

◎保護者の方より[1 組]

年末にお家のお手伝いで換気扇の掃除をしてくれたおかげでかなり助かりました。嫌がらずにいつもお手伝いをしてくれるので本当にありがたいです。

毎度のことですが、冬休み中の様子を見てみると、目標を実行しているところを見なかったような気がします。夜遅く寝るくせがついてしまいました。授業に影響はないかととても心配です。

冬休み部活動の試合にたくさん出られたことが嬉しかったようです。毎日努力している姿がすごいです。お正月も自主練をやって体力が落ちないように頑張っていました。宿題も漢字検定の勉強も毎日やっていました。3 学期は自分のスキルアップを目指してほしいです。

生活は乱れませんでした。まったく勉強はしていません。数ヵ月後には 3 年生になるので、勉強も頑張りたいと思います。

自由な時間が多い中、自分自身で計画を立て有意義にいろいろなことに取り組めたと思います。特に祖母の手伝いを親身に対応し、成長ぶりがうかがえました。

夏休み同様に部活動に追われていた休みでした。ただそれを予想して、早めに宿題対策をしていたのには感心しました。目標をもって勉強も部活動も努力を続けてほしいと思います。これから期待しています。

冬休みは今までよりも机にいる姿を多く見ました。今年の 4 月から受験生となることを自分なりに分かっているように感じます。2 年生は思いっきり楽しみ、またいろんなことを学んでほしいと思っています。

冬休みには今後の進路について親子で話す時間をとりました。自分の本当に好きなこと、やりたいことを見つけ、その方向に進むために少しずつ考え始めているようです。3 学期も引き続き分からないところを曖昧にせず、積極的に解決していく姿勢を期待しています。【裏面につづく】

◎保護者の方より[2組]

年末年始はゆっくりと過ごすことができていました。また自発的に勉強を行い、いろいろな情報を調べるなど活動的に行動していました。

冬休みに入り生活リズムが崩れてしまったので、新学期に向け気を引き締めて、生活リズムを整えてほしいと思います。

家の手伝いを良くしてくれた冬休みでした。漢検の勉強や学年末の勉強から始まり、今年は受験に向けての勉強についても話しました。頑張ってもらいたいと思います。

規則正しい生活が送れていたと思います。学習も日々の習慣があるのでできていたと思います。プラスもう少し復習ができれば良かったかなと思います。

年末年始は階段の掃き掃除をする、洗濯物を取り込むなど家事をよく手伝ってくれました。宿題は地道にコツコツと取り組んでいたようです。3学期は健康に気をつけて頑張してほしいです。

冬休みはよく部活動と塾を頑張っていたと思います。もうすぐ3年生になるので勉強をもっと頑張してほしいです。

勉強には前向きに取り組んでいたと思います。前日には宿題も終わっていたようです。3学期は自ら勉強、部活動に取り組んでもらいたいです。

冬休みの宿題を早めに終わらせたようで、その後は購入した漢字検定の問題集に取り組み頑張っていました。生活リズムも部活動のおかげか大きく乱れることもなく過ごせたようです。

◎3学期への決意[1組]



3学期は成績を維持するではなく上げるのが目標です。なので、いろいろなことに力を入れて頑張っていきたいです。 1組 ** くん

毎日少しずつ勉強をする。何事にも積極的に挑戦する。部活に力を入れる。 1組 ** さん

3学期は授業でもっと積極的に発言などをして、提出物なども早く終わらせたいです。

1組 ** さん

3学期では勉強を頑張りたいです。数学の証明や方程式が苦手だから、それを克服しながら他の教科も頑張りたいと思っています。生活面でも体調管理に気をつけて、休みを0にしたいです。

1組 ** さん

3年生になるためにいろいろなことを準備していきたいと思う。

1組 ** くん

3学期は3年0学期というように考えて取り組みたい。実技教科にもめかりなく勉強していきたい。

1組 ** くん

何事にも挑戦していき成長する。とにかく我武者羅に頑張る。

1組 ** くん

早寝早起きが出来なかったもので、早く寝るようにしたいです。学習面は普段から自主学習に取り組めるようにしたいです。

1組 ** さん

3学期は単語テストを9割以上できるようにしたい。復習もしっかりしてテストでは9教科すべてで良い点を取りたい。

1組 ** くん

3学期はもう少し真面目に授業を受けたいと思います。 1組 ** さん

3学期は3年生になる準備をする期間です。そして3年生になると高校受験があります。3学期は自分の100%を確かめる時期だと思うので、私の100%に挑戦してみようと思います。

1組 ** さん

2学期で悪かったところは直し、授業や先生の話を見目に聞き、良い成績をとれるようにしたいです。3年生になる準備をしたいです。 1組 ** さん

今年はいよいよ中学校生活最後の年であり、受験がある年でもあるので、3学期は勉強のオンオフの区切りをしっかりとつけてやりたいです。 1組 ** さん

◎3学期への決意[2組]



今度の学年末で2学期末よりも確実に点数と順位を上げて、授業態度も直す。また部活動も関東を目指して一生懸命にやる。 2組 ** さん

予習復習はできたと思うので、授業をきちんと受けてテストに備えたいです。3学期は3年の準備期間でもあるので、今まで以上に頑張りたいです。

2組 ** さん

少しずつ読書や勉強を増やして質の良い学習ができればいいなと思います。そして私なりに考えあゆみの編集がしっかりこなせるといいなと感じました。 2組 ** さん

健康面に気をつけ、風邪をひかないようにし、勉強をしっかりする。また都内めぐりがあるので、班員と協力して頑張りたいです。 2組 ** くん

3学期は苦手な科目をなくし、すべての教科を勉強してできるようにする。

2組 ** くん

3学期は学年の総まとめである。学年末テストがあり範囲が広いので、しっかりと努力してテストに臨みたい。また部活でも試合で良い結果を残せるように努力したい。

2組 ** くん

勉強の仕方と時間の使い方が分からないので、3学期は違ったやり方で勉強したいです。

2組 ** さん

学年末テストにむけて苦手な教科を少しずつやっていきたいです。3学期が終わると3年生になるので受験について考えていきたいです。読書の量も増やして国語力をつけていきたいです。

2組 ** さん

毎日20分以上勉強すること。必ず授業の振り返りをする。言葉づかいを気をつけること。内申点と偏差値を上げることが頑張る。 2組 ** さん

漢検3級をとり、学年末テストにむけて毎日復習をし、提出物は少しずつ終わらせていく。実技教科の成績を1ずつ上げられるようにする。部活ではジュニア大会で1位をとる。

2組 ** さん

都内めぐりがあるので、班行動を心がけ楽しい行事にしたいです。2年生はもうすぐ終わるので、残りの時間を全力で楽しみたいと思います。 2組 ** さん

今までは勉強の方法が悪く、テストの点はずっと下がってきたけど、今学期は今までの反省を生かして学年末テストをよくしていきたいです。 2組 ** くん

3学期は実技教科の授業態度を直すことを頑張りたいです。それと都内めぐりもしっかりと班行動ができるようにしたいです。 2組 ** くん

3学期に行われるテストは、2年生の総まとめのテストといっても過言ではないものなので、しっかりと勉強して目標を超えられるように頑張りたいです。すぐに3年生になってしまうので、学習時間を大事にしていきたいです。 2組 ** さん

2学期の成績は非常に悪かったので、次回は成績を上げられるように勉強を増やす。親に自己管理ができていないと言われたのでできるようにします。 2組 ** くん

3学期だけではなく、今年はある意味今後の人生を左右するとても大切な年になると思う。気を抜かず最後まで我慢強く勉強したい。 2組 ** くん