



定期考査直前



今週末に行われる定期考査は、皆さんの進路にとってとても重要な試験となります。高校入試では、
二学期の成績が基準となるため、皆さんのより一層の努力に期待しています！

曜日	教科	範囲	学習のポイント	提出物など
9月14日(木)	国語	【井上】①『AIは哲学できるか』、『薔薇のボタン』…教科書、プリント ②整理と対策(本体より)…P.70～107 ③漢字の読み取り・書き取り…範囲③④ 【山尾】 ④教科書 『俳句の味わい』P166～169 『俳句十五句』P170～171 『風景と心情』P134～139 ⑤200字作文 ⑥文法『助動詞』	井上①…教科書をよく読み、授業プリントのやり直しをしておこう ②…「まとめて確認」と「さらにおさえる」と、A・B問題は解きなおそう！ ③…トメ・ハネ・ハライまで丁寧に書こう	特になし
	数学	根号を含む式の計算～ いろいろな2次方程式 教科書 P.51～84 リポート [28]A～[48]B	教科書・ノートで復習し、問題集を反復練習しましょう。	リポート [28]A～[48]B 丸付け直しをして提出してください。 数学係は14日朝学活で回収し、出席番号順に並べ、職員室まで持ってくる。
9月15日(金)	英語	・教科書 p34～59 (Reading 1 / Power-up2 含む) ・ワーク p32～p53 ・単プリ Program4 ・スベコン 2023 夏 ・授業プリント No.13～20 ・2 min. Pair-work No.2	・文法はプリントとワーク中心、単語は、単プリとスベコンを書けるようにしておこう。 ・リスニングを20点分出題するため、よく耳を慣らしておこう。 ・教科書を音読して、重要表現を中心に内容を理解しよう。	・ワーク左記の範囲すべて 赤で1つずつ丸付け、直しをしてワークノートを提出すること。 ※範囲のやり忘れがないように十分確認すること。 15日(金)朝学活で回収
	社会	歴史 ・第7章教科書 p.253～291 公民 ・第1章教科書 p.6～36 教科書に準ずる資料集、ワーク(歴)、3年間の総まとめ問題集は範囲となる。	・前回の定期テストに引き続き、図や表の読み取りの問題があります。ミライシードの内容等も参考にしてください。 ・基礎基本ももちろん大事ですが、本当の理解につなげてください。	・特になし
	理科	・教科書 p75～129 単元2 すべて ・理科の自主学習 p28～47 ・カラープリント No.5～8	授業で説明した内容を中心に、教科書、ワーク、カラープリントを学習しましょう。	・ワーク ・カラープリント 範囲は試験範囲を参照、ワークは本誌付属のノートを提出、丸付け、直しを行うこと。 15日(金)の放課後に理科係が番号順に並べ職員室まで持ってきてください。

9月 行事予定表

5年度 江戸川区立南葛西中学校

日	曜	行事予定	部活	給食	3年						日
					1	2	3	4	5	6	
11	月		×	○	学						11
12	火		×	○							12
13	水		×	○					道		13
14	木	第2回定期考査	×	×	学	国	数				14
15	金	第2回定期考査、専門委員会	○	○	英	社	理	道	専		15
16	土										16
17	日										17
18	月	敬老の日									18
19	火	実力テスト(3)	○	○	実力テスト						19
20	水		再	○					道		20
21	木		○	○						総	21
22	金	水泳指導終	○	○						総	22
23	土	秋分の日									23
24	日										24
25	月	生徒朝礼	○	○	学						25
26	火		○	○							26
27	水	ロードレース前健康相談13時	再	○					道		27
28	木	生徒会役員選挙リハ	○	○						総	28
29	金	生徒会役員選挙	○	○					役員選挙		29
30	土										30
日	曜	行事予定	部活	給食	1	2	3	4	5	6	日
		今月の生活目標									
		生活のリズムを修正し、高い意識をもって学校生活を送ろう。									

3学年会計担当より

修学旅行の会計報告がまとまりました。詳細は別紙で配付いたしますので、ご確認ください。

9月下旬頃に学返金分が校徴収金の口座に振り込まれます。あわせてご確認のほどよろしくお願いいたします。

おススメ！効率のよい勉強法

・こまめに目標を設定する

勉強には長期間の継続が求められます。時にはやる気が切れ、モチベーションが下がることもあるでしょう。やる気がわかないまま勉強していても、勉強の効率は上がりません。「1 日 10 単語覚える」など毎日の勉強量を決めたり、「次の定期考査で 10 点アップを目指す」など直近の成果目標を決めたりと、実現可能な目標を定めて 1 つずつクリアしていきましょう。やる気が維持しやすくなると同時に、達成感が得られ自信もついてきます。

・集中できる勉強スペースを作る

勉強の効率を上げるには、なにより集中して取り組むことが大切です。そして、集中力は勉強する環境に大きく左右されます。勉強中、スマホやゲームなど面白そうなものが目につけば、ついそちらに意識が向いてしまうでしょう。意志の力だけで集中を維持するのは難しいので、集中を削ぐものは視界から排除するのが一番です。勉強中は自室にスマホを持ち込まない、マンガがある本棚などに背を向けて勉強する、保護者の方の目があるリビングで学習するなど、勉強に集中せざるを得ない環境を作りましょう。図書館や塾など、外部の自習スペースを活用するのもおすすめです。

・きちんと休憩をとる

人間が集中力を維持できる時間には限界があります。諸説ありますが、一般的に集中を続けられる時間は 45 分程度、最大でも 90 分が限界だそうです。この時間を超えると、効率が大きく低下すると言われています。集中力が切れたまま、ただ机に向かっているだけでは、効率のいい学習とは言えません。休憩をとり、定期的に頭を休ませることで、切れた集中力を回復させましょう。作業効率を上げるための時間管理術として、25 分の集中と 5 分の休憩を繰り返す「ポモドーロ・テクニック」が有名です。人によって合う合わないがあるとは思いますが、一度試してみることをおすすめします。

・健康管理にも気を遣う

体調が悪いと、集中力、ひいては勉強の効率にも影響を与えます。体の苦痛を抱えたまま机に向かっているのは、とても勉強を頑張る気になんてなれませんよね。健康管理は全ての基本です。規則的な生活を心掛け、元気な状態で勉強に取り組めるよう体調にも気を配りましょう。

・寝不足は避ける

人間の記憶は眠っている間に整理されます。日中に覚えたことを脳にしっかり定着させるには、睡眠が欠かせないのです。この記憶の整理作業には、一般的に 6 時間から 7 時間半程度の睡眠が必要と言われています。つまり、寝不足は勉強の敵です。睡眠時間を削って勉強したところで、その記憶が頭に残りにくいのであれば非効率的ですよ。効率のよい勉強法を実践するのであれば、必ず睡眠時間も確保するよう努力してください。

集中力を高める食品！

- ・DHA（ドコサヘキサエン酸）：マグロ・カツオ・青魚など
- ・炭水化物（糖質）：野菜や穀物（小麦・米など）
- ・ビタミン系（特にビタミン B1・B6）：豚肉や大豆・玄米など
- ・カテキン／カフェイン：緑茶やコーヒー
- ・休憩時のチョコレートもオススメ！！

ストレスに効果的な飲み物！

- ・飲むヨーグルト ：たんぱく質・カルシウム・トリプトファン
- ・ミルクココア ：カルシウム・ビタミン B1・たんぱく質・カカオポリフェノール
- ・オレンジジュース：ビタミン C
- ・炭酸水 ：炭酸ガス
- ・緑茶 ：（リラックス効果がある）ビタミン C・カフェイン・テアニン

実力テスト出題予定（3年2号）				
国語	数学	英語	社会	理科
文学的文章の読解	数・式の計算	対話文読解	地理 地理分野総合	小問集合(復習問題)
説明的文章の読解	1次方程式	長文読解	歴史 歴史分野総合	天気とその変化
語句・文法・古典	連立方程式	現在完了		生物の生活と種類
漢字の読み書き	1次関数	リスニングテスト		化学変化と原子・分子
作文	平面・空間図形	自由英作文		電流とその利用
	平行と合同			
	三角形・四角形			
	確率または資料の整理			
	多項式の計算			
	因数分解			

※定規とコンパスを用意してください