

# Dash!



江戸川区立二之江中学校  
第3学年通信 No.6  
令和6年 7月 12日

3組 さんの  
「ダッシュ！」

## 第一回定期考査 お疲れ様でした

第一回定期考査が終わりました。テスト返却後「もう少し頑張ればよかった」という声が聞こえていますが、みなさんどうですか？

各教科による評価は定期考査だけではなく実技試験や小テスト、課題やレポートなど日頃の授業で行っている様々なもので評価をしています（教科によって異なります）。ですから、定期考査だけではなく普段の授業にも全力で取り組みましょう。

進路説明会で保護者の皆様にも伝えましたが、受験の時には1・2学期の全期間を通した評価評定が適用されます。1学期の評定が良くても、2学期に油断しないようにしてください。1学期の成績が芳しくなくても夏休みに計画的にコツコツ取り組んだことで2学期にどんどん成績を向上させる先輩たちもいました。諦めてしまうと成績を上げるところか下がってしまいかねません。気持ちを切り替えて頑張ることが大切です。

勉強しなくてはならないというプレッシャーから気が沈む時もあるかもしれませんが、そんな時は軽い運動などで気分転換をして過ごしましょう。下にいくつか紹介しますので参考にしてみてください。

## 集中力を高める10の方法

どうしても集中力がなくなってしまうこと、やる気がでない時があると思います。そんな時は以下の方法を試してみてください。集中力を高めて勉強に挑みましょう！

- ① 軽い運動やストレッチをする。
- ② 暗記系は立ったり、歩いたり動きながら行う。
- ③ 深呼吸し、脳に酸素を送る。
- ④ 視点を一点に集めると集中状態に入りやすい。
- ⑤ タイマーを使って勉強・休憩とハッキリ分ける。
- ⑥ 勉強する場所を綺麗に整理整頓する。勉強場所を決める。
- ⑦ 勉強の習慣化をつけ、時間になったら姿勢を正し、座る。
- ⑧ ノイズ音をかけてみる。歌詞のない音楽をかける。
- ⑨ 友達や家族に勉強スケジュールを聞いてもらう。
- ⑩ 食事は腹八分目にし、眠くならないようにする。





暑い日が続きます。水分をしっかりとっていなかったり、朝食を食べずに運動したりと熱中症になってしまうのは様々な理由がありますが、まずは自分自身で体調管理に気を付けることが大切です。朝礼でも話がありましたが、体育や部活動をする際にジャージの上着を着用しながら運動する人が多いです。暑い日乗り越えるためにも、日々の生活に気を付けて過ごしましょう。



保健委員のみんなが熱中症対策のクイズをつくってくれました★  
みんなは全問正解したかな？

## ～受験生におくる マンガ名言集～

知っているキャラクターはいるかな？ 名言集をよんで心に響くといいな★

何かに一生懸命になれるって事は、それ自体が才能だと思う。  
《アルフォンス・エルリック》

本当に勝負を分けるのは、得意が霞むほど苦手をなくすこと。  
《須藤暁人》

努力した者が全て報われるとは限らん。しかし！  
成功した者は、皆すべからく、努力しておる!!  
《鴨川源二》

よくみておくだね。  
君が昼寝をしている間にも時間は流れ続けています。  
一秒も待ってくれない。  
そして流れ去った時間は、二度と帰ってこないんだ。  
《ドラエもん》

敵は己の中にあり!!  
本来の力を出し切ることが勝利への近道と知れ。  
《片岡鉄心》

人は戦うことをやめたときに初めて敗北する。  
戦いつづける限りはまだ負けてない。  
《ミケ・ザカリアス》

