



中根台中学校便り

8月号 No. 6

令和 3年 7月20日発行

【校訓】共に生きる

生徒数 300名
家庭数 281家庭

校長室より 「時間を管理し、夏休みを自分のものに」 湯原 徹

今年は昨年度と異なり、長い夏休みがありますが、感染防止対策をしながらの生活となります。42日間の自由になる時間を、各自が有意義に活用してほしいと思います。

しかし、この自由な時間を管理するのは、とても難しい宿題です。土日休みであっても、朝寝坊や夜更かし、ぼーっと過ごす、YouTubeをだらだらと見るなど、なんとなく過ごしていないでしょうか？ “本当はもっと違うことをしたかった” “やらなければならないことがあった” のに…と、後悔している自分がいませんか？ かく言う湯原も、もう少し有意義な休日を過ごせれば…とよく感じます。

さて、有意義な夏休みを過ごすため、生徒の皆さんに改めて行ってほしいことがあります。まずは以下の①～③のことを紙に書き出して、④について計算してみてください。

- ① 夏休みの宿題(課題)と、それを完成するのに要する時間を箇条書きにする。
- ② 夏休みに自分がやってみたいこと(趣味など)を箇条書きにする。
- ③ 学力向上させたい(勉強したい)教科について書き出す。
- ④ 部活動・塾や習い事に要する時間を確認する(塾の宿題がある場合、宿題をする時間も塾の時間として考える。部活動・習い事の通学時間も含める)。

以上のことを行ったあとに、中学校などで配付されている夏休みの計画表に記載してみてください。④のことから分かるように、1日の中で午前中は部活動(3年生は塾?)の予定が入っています。昼食と休憩を考えると、自由に使える時間は13時～22時までの約9時間です。その中で、「①の宿題(課題)」と併せて、「習い事」「食事・休息・入浴」「家の手伝い」などの時間を差し引くと、『②趣味の時間』と『③学力向上時間』は、1日当たり最大でも5時間程度しかないと思われます。

夏休みの間に、なんとなくだらだらと過ごしていれば、趣味や勉強で自分自身を高めるための時間はどんどん少なくなっていくと思われます。ぜひ、時間をしっかりと管理し、自分を高めるとともに心身をリフレッシュすることができる有意義な夏休みにしてほしいと思います。

「早寝早起きを習慣に」

学校に行っている時間に起き、日頃寝ている時間に就寝しましょう。SNSやゲームに集中するあまり、時間を忘れて夜更かし…、そのせいで昼頃までベッドの中…とならないようにしましょう。規則正しい生活で適度な運動をしてください。7～8時間の睡眠時間を確保することで、疲労が回復し頭の回転がよくなると言われます。夏休みはつい不規則な生活になりがちですので、気を付けてください。



「読書をする」

読書は、日常の生活から離れて想像力を働かせたり、現実では体験することができないことを主人公を通して疑似体験できます。また、好奇心や探究心を広げ、ワクワクしたり、励まされることに会ったりできます。将来生きていく上で重要なことを学ぶこともできます。

副次的なことですが、語彙力や読解力、表現力なども高まります。マンガや映画、YouTubeやテレビでも、様々なことを学べますが、ぜひとも夏休みには、たくさんの読書をしてほしいと思います。



「勉強をする」

まずは夏休みの宿題に取り組んでください。気持ちが乗らないときでも、人は物事に取りかかると、自然とやる気が湧いてきます。ほんの少しでもよいので、まずは宿題に取り組むことが大切です。

宿題以外の勉強で取り組んでほしいのが、「数学」「英語」の自主学習です。これらの教科は学習を積み重ねるため、自分の苦手としている単元の復習をしましょう。学校の問題集(ワーク)で以前間違ったところを解き直し、理解できるまで頑張りましょう。解答解説をよく読み、教科書の例題やトピックを見直すことが大切です。友達、先生、お家の人、自分の勉強を手伝ってくれる人は全て活用し、分からなかったことが理解できるまで丁寧に取り組んでみましょう。



三者面談について

7月26日(月)から三者面談が始まります(1, 2年生は希望制)。ご多用の中、大変お世話になります。三者面談期間中は、生徒昇降口をお使いください。また、健康チェック表とお履物のご用意をお願いいたします。教室は空調がきいていますが、廊下は暑いことが予想されます。時間に合わせたの来校をお願いします。