



Hop Step Jump

1月  2025.1.8

日	曜日	行事予定	給食
1	水	元日 	/
2	木		/
3	金		/
4	土		/
5	日		/
6	月		/
7	火		/
8	水	①始業式 ②学活 ③④⑤授業 清掃なし 14:30放課 委員会	○
9	木	基礎学力テスト (①国②数③社④理⑤英) SC	○
10	金	⑥月の⑥	○
11	土		/
12	日		/
13	月	成人の日 	/
14	火		○
15	水	3年租税教室 (②5組③3組④4組)	○
16	木	3年租税教室 (③2組④1組) SC	○
17	金	45分日課 清掃なし ⑥月の⑥ 15:00放課 英検	○
18	土		/
19	日		/
20	月	学校安全の日	○
21	火		○
22	水	育成・連携型出願 (~1/23 13時締切)	○
23	木	育成・連携型出願 (~1/23 13時締切) SC	○
24	金		○
25	土		/
26	日		/
27	月		○
28	火		○
29	水		○
30	木		SC ○
31	金		○



新しい年が始まりました。3年生も余すところ3学期のみとなりました。言うまでもなく3学期は受検があり、期間は3ヶ月あるのですが、実際に登校する日数は30日余りです。いつまでも正月気分ではられません。目標達成までラストスパートをかけられるように、体調管理や時間管理を自分でしていきましょう！！

三学期スタート

受験期の健康法

「受験の準備」といえば試験勉強はもちろんなのですが、もう一つ気をつけておきたいことがあります。体調管理です。そこで、受験期を健康に乗り切るための方法をお伝えします。

☆受験期の健康法①:「睡眠時間を確保」

具体的には1日7時間前後の睡眠が理想的だと言われています。しかし、頭ではわかっているながらも実践できていない人が多いのではないのでしょうか？

「寝なきゃいけないのはわかっているけど、少しでも長く勉強したいから…」という事態が、受験生には頻繁に起きがちです。ですがそれは非常に危険です。睡眠時間を削ることは、健康を損なうだけでなく勉強自体の質を落とすことにもつながります。

☆受験期の健康法②:「栄養管理に気を遣う」

睡眠と同じくらい大事なのが栄養を摂ること。食事をしないのは言語道断ですが、食べるもの自体にも気を遣いましょう。脳は、体の中でも非常にエネルギーを使う場所で、活動時にはなんと総エネルギーの4分の1近くを消費すると言われます。勉強ばかりで体を動かしていなくても、きちんとエネルギーは補給し続けたいといけません。

また、当然のことながらバランスを意識した食事も大切です。

☆受験期の健康法③:「適度に体を動かす」

「運動すると余計に疲れる」と思う人もいるかもしれませんが、運動にはプラスの効果がたくさんあります。適度に体を動かせば体内の血液循環がよくなり、さらに脳が刺激を受けることで気分をリフレッシュさせることもできます。

「体調管理も実力のうち」と言われます。
手洗い・消毒をしっかりと。インフルエンザにもコロナにも負けず、3学期も健康な毎日を送みましょう！



いまさらながら勉強法(確認)

- どの教科も、授業を真剣に受けることが重要！(基本)
- 簡単に力がつくことはあり得ない！(毎日の積み重ね)
- やらされる学習では力はつかない！(何事も自分から)
- 教科に対する苦手意識は捨てる！(いやいやしない)



欠席や遅刻の場合は、朝8:00までに電話または「れんらくアプリ」でご連絡をお願いいたします。
徳島市徳島中学校 TEL:088-623-1371
電話対応 7:30~19:00(土日は除く)
← ホームページも更新中です。是非ご覧ください。

【2月の予定】 4日(火)公立育成型選抜検査日 6日(木)実力テスト
8日(土)公立育成型選抜結果通知 15日(土)3年登校日
19日(水)公立一般選抜願書締切(3年生代休)
25日(火)~27日(木)1・2年 学年末テスト 3年 授業(5校時日課)