



GO FOR IT!

No.11



2026.1.30 発行



節分



節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるので、昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。そして、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。「鬼は外、福はうち」といいながら豆まきをします。悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。鬼に豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。

今年は、さばかり鬼に豆をぶつけて退治し、がんばり福を呼び込み、心も体も健康に保ち、受検に向けてすべきことを着々と積み上げて、それぞれの目標を達成しましょう。

脳のメカニズムを理解して
勉強効率アップ

1日のうち、どの時間帯に勉強するべきか。テスト前などに、友だち同士で話すことはありませんか？

早起きをして朝勉強する人もいれば、夜遅くまで頑張る人もいるでしょう。

実は、脳の状態や働きは、時間帯によって変化します。

脳のメカニズムを理解し、勉強の目的や内容によって机に向かう時間帯を変えれば、もっと効率よく勉強できるかも。

集中力アップ～午前中～

脳の活動が最も活発になるのは、起床から4時間後。午前中の脳は思考力を発揮しやすくクリエイティブな作業に向いています。脳内物質「ドーパミン」が多く分泌されることで集中力がアップします。国語の文章問題や数学など、じっくり考える必要のある勉強に向いている時間帯といえます。ということは、遅くとも国語の入試4時間前には起きることが必要ですね。

暗記時間～就寝前～

おすすめは、眠る30分前。脳は、睡眠中に記憶を整理し、1日にあった様々な出来事を、短期記憶(すぐに忘れてしまう記憶)と長期記憶(長く覚えていられる記憶)に振り分けます。近年の脳科学の研究で、眠る直前に勉強した内容は長期記憶に残りやすいとわかりました。短時間に詰め込もうとしがちな暗記ですが、睡眠不足には注意。長期記憶として定着させるためにも、しっかりと6時間以上の睡眠をとりましょう。

脳が活性化～空腹時～

ちなみに、勉強するのに最適なタイミングは「空腹時」だという説もあります。はるか昔、人間が狩りで食料を確保していた名残で、空腹になると、獲物見つけるために脳が活性化し、記憶力や集中力が高まるのだそうです。帰宅後、おやつを食べるのを我慢して空腹状態を作り夕食前のスキマ時間に勉強してみては。スキマ時間は学校生活の中でもたくさんありますよ。

保護者のみなさまへ

日頃は、本校教育活動に対し、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

これから多くの子どもたちは、ゴールに向けて落ち着かない日々が続くと思います。ちょっとしたことでいらだったり、落ち込んだり、不安になったりすることもあるかもしれません。そんなときこそ、普段どおりに接して、温かく見守っていただきたいと思います。私たちも、これらの日々を充実して過ごせるよう、励まし支えあっていきたいと思っております。

また、インフルエンザの流行が心配されます。新型コロナウィルス感染症も油断してはいけません。両方の感染予防を徹底しなくてはいけません。ご家庭でも換気など感染予防対策をしていただき、症状が見られた場合はご家庭で休養し、万全の体調で受検に臨めるようお願いいたします。

さて、2月9日(月)より、一般選抜出願に向けた面談を実施いたします。つきましては、お忙しい時期とは存じますが、ご協力をいただけますようお願いいたします。



徳島市城東中学校

TEL 088-622-2413

電話対応時間 7:30～18:30(土日は除く)



2月の主な行事予定

日	曜	給食	行事	育成選抜まで	一般選抜まで
1	日				2 30
2	月	○			1 29
3	火	○	育成型選抜・みなと高等学園選抜 10:30 登校 3校時より授業 節分		28
4	水	○		今年の恵方は 南南東	27
5	木	○	第10回実力テスト(卒業テスト)		26
6	金	○			25
7	土		育成・みなと結果通知		24
8	日		衆議院議員選挙		23
9	月	○	45分日課・職員会・一斉下校 一般選抜募集定員発表 校納金引き落とし日		22
10	火	○	45分日課		21
11	水		建国記念の日		20
12	木	○	火曜日課 1、2年生基礎学力テスト		19
13	金	○	45分日課		18
14	土				17
15	日		3年生登校日		16
16	月	○	袋集金日・45分日課		15
17	火	○	一般選抜願書受付 45分日課・木曜日課(4校時まで)		14
18	水		3年生代休・一般選抜願書受付		13
19	木	○			12
20	金	○	学校安全の日 第11回実力テスト(直前テスト)		11
21	土				10
22	日				9
23	月		天皇誕生日		8
24	火	○	職員会・一斉下校 一般選抜志願変更受付開始		7
25	水	○	1、2年期末テスト 一般選抜志願変更		6
26	木	○	1、2年期末テスト 一般選抜志願変更		5
27	金	○	3年生給食最終日 1、2年期末テスト		4
28	土				3

3月の主な行事予定

- | | |
|--------|-------------|
| 3日(火) | 一般選抜(学力検査) |
| 4日(水) | 一般選抜(面接等) |
| 6日(金) | 卒業式 |
| 10日(火) | 一般選抜追検査・追面接 |
| 13日(金) | 一般選抜結果通知 |
| 24日(火) | 修了式・離任式 |
| 25日(水) | 2次募集選抜 |

