

わずか9日間の夏休みも終わり、前期後半が始まってから早くも2週間が過ぎました。

例年のないほどの連日の猛暑の上、教室ではクーラーをかけながらもマスクをつけ、換気もしなければならないという日々が続いています。明日からは、いよいよ9月です。

9月は、テストに始まりテストに終わります。まず、10日(木)と11日(金)の期末考査までが一つの山です。そして、ほっとする間もなく、10月1日(木)には、進路を決める第1回学力診断テストが控えています。計画的に学習を進めましょう。

## 体験入学への参加

高校の体験入学は、進路を決める上で大変参考になるものであり、毎年数多くの生徒が参加し、進路選択に役立ててきました。しかし、本年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月や8月に行われる予定だった高校の体験入学の多くが、相次いで中止や延期、オンラインへの変更となりました。9月以降にも、予定を変更する高校が数多くありますので、各自で学年の掲示板や高校のホームページなどをこまめに確認するようにしましょう。

## 高校1日体験入学に向けて

9月24日(木)に、進路学習の一つとして高校1日体験入学を行います。実際に高校に行き、高校での授業を始めとする活動を体験することは、高校を選択する上で、大変有意義な経験となります。今後の総合や道徳の授業において、そのための準備や学習を行う予定です。

受け入れていただく高校の皆様への感謝の気持ちを大切にしながら、体験活動を充実させるとともに、気持ちの良い挨拶などを心がけて、太宰府中学校3年生のよさを発揮できるように努めましょう。

## 家庭学習&睡眠を大切に・・・

先日8月24日(月)に、「睡眠の大切さについて」というテーマで、筑紫女学園大学准教授：大西 良(おおにし りょう)先生をお招きして、放送による講演を聴き、睡眠のしくみやはたらき、大切さについて学習しました。以下、引用です。

### 睡眠には量・質・リズムの3つが重要

量：中学生は8～9時間が望ましい(個人差あり。自分に合った睡眠時間を知ることが大切)。

質：ぐっすり眠ること。朝、スッキリしていること。熟眠感。

リズム：平日も週末も毎日同じ時刻に起きて、夜同じ時刻に就寝するリズムが大切。

\* 最近の研究では就寝時刻と起床時刻の中央時刻(ミッドスリープ)に2時間以上ズレがあると、心身に健康上の影響があると言われている。

### 睡眠と記憶、学習の関係

子どもの睡眠不足や日中の眠気は記憶、判断、計算、理解、思考などに悪い影響を与え、成績にも関係する。学力を高めるには、勉強時間と方法、そして適切な睡眠を組み合わせることも大事。

高校入試に向けて、熱心に勉強に励むあまり、つい睡眠がおろそかになりがちですが、自分に合った長さの睡眠時間を確保した方が学習に集中でき、学習効果も上がることを学びました。

家庭学習をいかに充実させるかが、学力向上の大きなカギを握っていることは言うまでもありません。自分の睡眠ペースを確立した上で学習を進めていきましょう。



# 9月の行事予定



日		行事	1	2	3	4	5	6
1	火	専門委員会	火1	火2	火3	火4	火5	火6
2	水	道徳：人権学習、総合：高校紹介その3	道徳	水2	水3	水4	水5	総合
3	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6
4	金	総合：高校紹介その4	金1	金2	金3	金4	総合	
5	土							
6	日							
7	月		月1	月2	月3	月4	月5	
8	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
9	水		木1	木2	木3	木4	木5	木6
10	木	前期期末考査① 学活：期末考査試験勉強	学活	数テ	国テ	保テ	音テ	
11	金	前期期末考査② 総合：アンケート（高校体験・SEL・8S）	理テ	英テ	社テ	総合	総合	
12	土							
13	日							
14	月	学活：薬物乱用防止教室	月1	月2	月3	月4	月5	学活
15	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
16	水	道徳：SEL・8S（挨拶）	金4	水4	水5	水2	水3	道徳
17	木	5限・6限：内科検診（学年時間割）	木1	木2	木3	木4	金6	金6
18	金	4限：高校体験準備、5限：芸術体験	金1	金2	金3	金6	金6	
19	土							
20	日							
21	月	敬老の日						
22	火	秋分の日						
23	水	総合、総合：体験入学事前指導	総合	水2	水3	水4	水5	総合
24	木	総合：1日高校体験	総合	総合	総合	総合	総合	総合
25	金	生徒会立ち会い演説	金1	金2	金3	金4	行事	行事
26	土							
27	日							
28	月	学活：学力診断テスト過去問（数学）	月1	月2	月3	月4	月5	学活
29	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
30	水	1限：〃過去問（社会）、2限：〃（理科）	金6	金6	金1	金2	金3	金4

※予定は、変更になる場合があります。

10月の予定…10月 1日（木）学力診断テスト① 10月 9日（金）前期終業式

10月13日（火）後期始業式

10月28日（水）生徒会認証交代式