



絶対やるぞ！

3年部

No 7

令和8年

10月5日 発行

前期を振り返って・・・



少しずつ心地よい秋の風が感じられるようになってきて、前期の終わりが見えてきました。3年生のみなさんの中には前期の期末試験で思うような結果が得られなかった人や、学力が伸びないことに悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。

勉強をしたのに結果が出なかった、覚えたはずなのに書けなかった、という人は、まず自分の試験前の勉強を振り返りましょう。勉強の時間が短すぎた、やり方が悪かった、勉強のやり方は良かったが自分には合っていなかったなど、何か原因があるはずです。何が悪かったのかを振り返ってみて、同じ失敗をしないようにしましょう。

勉強のやり方がわからない人におすすめの勉強法があります。それは、学習した後、内容を忘れきってしまう前に復習をすることです。人間は忘れてしまう動物です。ある研究では学習した次の日になると前日の内容の76%の事を忘れてしまっているようです。しかし、忘れる前に復習をすると、すぐに勉強した内容を思い出すことができ、記憶に残りやすくなります。完全に忘れてしまうと、覚えるために時間がかかります。忘れる前に復習をすることで効率よく記憶できます。

試験で勉強した内容を忘れきってしまう前に何度も復習して、知識を定着させましょう。

寒暖差に負けない体づくりでベストパフォーマンスを！

10月に入り、昼間は暖かくても朝晩はぐっと冷え込む日が増えてきました。こうした寒暖差は、自律神経の乱れや体調不良を引き起こしやすくなります。（寒暖差疲労）日頃の努力を十分に発揮するためには、万全な体調管理が欠かせません。

以下のポイントを意識して過ごしてみましょう。

- ・服装でこまめに調節する：脱ぎ着しやすい上着を用意し、体温調節をしましょう。
- ・温かい食事と入浴：体を温める根菜類が入ったスープなどを食べ、夜はシャワーだけでなく湯船に浸かってリラックスしましょう。
- ・「睡眠の質」を高める：寝る直前のスマートフォンやタブレットの使用は控え、質の高い睡眠で脳と体を休めましょう。



最後の文化祭 合唱コンクール



文化祭の合唱コンクールに向けて、合唱リーダーを中心に各クラスで本格的な練習が始まります。昼休憩や帰りのHRに音楽室・調理室・被服室・多目的教室・体育館を使い練習します。限られた中の貴重な練習場所と時間です。クラスのみんで協力して思いに残る最高の合唱の発表ができるようにしていきましょう。



くら行きの切符を得るのは…？



課題曲

『思い出は空に』



クラス	自由曲		
	曲目	指揮者	伴奏者
1組	証	福田 愛那	加藤 暁
2組	Cantare	島崎 雅也	西浦 舞
3組	響け絆の歌	山延 凜永	小澤 彩葉
4組	世界を変えるために	舩長 泰良	森脇 由依
5組	群青	上本 翔太	光永 楓菜

10月の予定

日	学校行事	日	学校行事
5日(月)	アルミ缶 DAY	15日(木)	後期始業式 習熟度テスト
6日(火)	三者懇談(全学年 PM)	17日(土)	秋季大会 市中学校駅伝大会
7日(水)	三者懇談(全学年 PM)	18日(日)	秋季大会
8日(木)	三者懇談(全学年 PM)	28日(水)	文化祭準備
9日(金)	前期終業式 三者懇談(全学年 PM)	29日(木)	文化祭りハーサル
13日(火)	秋季休業	30日(金)	第16回文化祭
14日(水)	秋季休業		

10月15日(木)に習熟度テストが実施されます。先日配布された試験範囲表を確認し、しっかり準備して試験に臨みましょう。