

あっという間に一か月が経ちましたね。皆さん高校生活に少し慣れて来ましたか？まだ行ったことのない場所も多いでしょう。話したことのないクラスメートもいるでしょう。まだまだ見ていないこと、体験していないことはたくさんあります。様々なことに積極的に挑戦し、高校生活を楽しんでいきましょう！

さて、そろそろ初めての定期テスト「中間試験」が見えてきましたね。準備はできていますか？GWを挟みますから生活リズムを崩さないように十分注意しながら準備しておきましょう！



I 学期中間試験に向けて

高校のテストは **科目が多い！ 範囲が広い！ 期間が長い！** ことが特徴です。

このテストにどう取り組むかが、これからの3年間の学習を大きく左右することでしょう。

1. 定期試験の「準備」は2週間前にはスタートしよう

- 高校では、学習内容が難しくなり、範囲も広がるため、中学校と同じような試験対策で思うような結果を出すことはできません。
- 答えの正誤だけでなく、それを導く過程も採点の対象となるため、「一夜漬け」は通用しません。

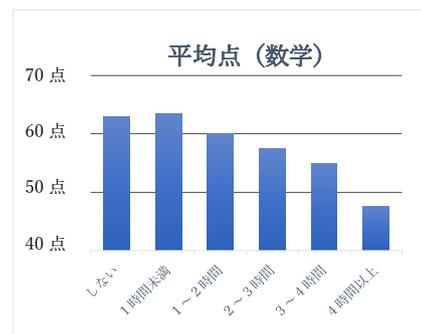
2. 授業中心の学習スタイルを身につけよう

- 毎日の授業を大切にし、集中して授業に参加する習慣を身につけましょう。
- 日頃から授業の予習・復習を「真摯」に行い、授業を理解し、課題に真剣に取り組めば、定期試験前になって慌てることはありません。

3. スマホは1時間以内に！／試験勉強にはスマホ断ちがカギ

右のグラフは、東北のある地方で中学生の数学の学力とスマホの利用時間との関係を調査した結果です。スマホを使う時間が長いほど、平均点が下がっていく傾向が見られます。また、スマホを3時間以上使うと、家で2時間以上勉強しても、30分しか勉強しない場合と同じくらいの点数になり、せっかくの勉強の効果が消えるという研究者もいます。

(川島隆太「スマホが学力を破壊する」集英社新書)



〈「学力」と「スマホ利用時間」との関係〉

4. 体調を万全にしよう

- 授業も試験も欠席しないように、正しい食生活と規則的な睡眠時間を心がけましょう。

5月行事予定					
1	水		17	金	1学期中間試験③ 総体総文壮行式
2	木	試験範囲発表			MEX 金沢 第1回看護・医療系セミナー
3	金	憲法記念日	18	土	
4	土	みどりの日	19	日	
5	日	こどもの日	20	月	
6	月	振替休日	21	火	大学見学会説明会(LH) 内科検診③
7	火	試験時間割発表 明倫祭企画①(LH)	22	水	歯科検診② 眼科検診
8	水		23	木	内科検診④
9	木		24	金	
10	金	検尿②	25	土	
11	土	PTA 総会 類型・科目選択説明会(1年保護者)	26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	内科検診⑤ 検尿③
14	火		29	水	耳鼻科検診
15	水	1学期中間試験①	30	木	県高校総体・総文①
16	木	1学期中間試験②	31	金	県高校総体・総文②