

# 1 年学年通信 5月号



## 高校生としてのスタートです!

いよいよ授業も部活動も本格的に始まり、高校生活が始まりました。楽しいことも大変なことも、一つ一つを大切に自分のものとしていてほしいと思います。充実した高校生活を送るために欠かせないのが、基本的な生活習慣です。特に睡眠は大切です。睡眠の確保によって、しっかり心身にエネルギーがたまり、学習や部活動に力を発揮できます。高校生としての生活習慣をつくり上げていくためにも、私たち担任団と保護者の方々と、そして生徒の皆さんと連携していきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

高校生活のスタートとして、気をつけてほしいことを3つあげます。

### 【 3点固定 】

3点とは、①「起床時間」、②「学習開始時間」、③「就寝時間」のことです。これを固定し、生活習慣を整え、学習へと向かうことで、自分のやりたいことや楽しみたいこととのバランスがとれます。せっかくの高校生活です。学習にも部活動にも、趣味や挑戦したいことにも、欲張りながらバランスよく取り組んでいてほしいと思います。

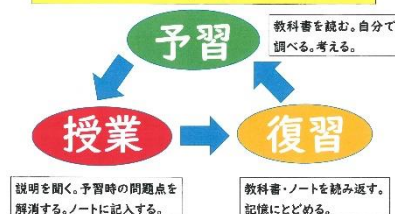
### 【 スマホの利用しすぎに要注意 】

部活動の連絡や新しい友人とつながる際などに非常に便利なスマホですが、利用時間が長くなりすぎるのは危険です。「3点固定」のためにも、スマホなど電子機器と適切な距離感で過ごしてください。特に寝る前に利用していると、睡眠の質も下がります。上手に学校生活を送るためにも、ご家庭で利用のルールを相談してほしいと思います。

### 【 1学期中間試験(5/14~16) 】

5月は高校生として初めての定期試験があります。普段の授業に関しても、中学校のときと異なり、内容が難しくなっています。授業の進むスピードも速いため、試験範囲も多くなり、範囲すべてを理解するためには時間がかかります。試験前に学習するのはもちろんなのですが、普段から、小テストに向けた「スキマ学習」や「予習・復習」を日々の生活の中に取り入れ、試験を意識した学習をしておくことがオススメです。一年生のスタートが肝心ですので、わからないことがあったときは早めに授業担当へと質問に行きましょう。学習のしかたについてでもかまいません。「こんなこと聞いてもいいのかな…」と悩むかもしれませんが、自分の成長のため、勇気をもって相談してほしいと思います。

### 学習の黄金サイクル



## 5月行事予定

月	火	水	木	金	土	日
4/29	4/30	1	2	3	4	5
		衣替え移行 期間開始		憲法記念日	みどりの日	こどもの日 定期演奏会
6	7	8	9	10	11	12
休日		校内スポーツ フェスティバル (雨天延期: 水曜授業)		校内スポーツ フェスティバル 予備日 (金曜授業)	公開授業(6限) PTA 総会 学年別懇談会 月曜授業	
13	14	15	16	17	18	19
	一学期中間 試験①	一学期中間 試験②	一学期中間 試験③	遠足 (予備日なし)		
20	21	22	23	24	25	26
代休(5/11)	総体・総文 壮行式(7限)			耳鼻科検診 (希望者)		
27	28	29	30	31	6/1	6/2
			県総体・総文① (特別時間割)	県総体・総文② (特別時間割)	県総体・総文③	県総体・総文④

### 【 衣替え移行期間(5/1～) 】

5月1日(水)から衣替え移行期間が始まります。気温の変化に合わせて調整してほしいと思います。また、正しい着こなし方は教室に掲示してあります。参考にしてください。

### 【 校内スポーツフェスティバル(5/8) & 遠足(5/17) 】

5月8日(水)に、金沢市営陸上競技場で校内スポーツフェスティバルが行われます。中高一貫校の行事として、中学生と高校生と一緒に活動します。全力で楽しみましょう!

5月17日(金)には遠足があります。大乘寺丘陵公園までクラスのみんで歩きながら親睦を深めてほしいと思います。晴れてほしいですね!(※雨天の場合は、学校でレクリエーションを行います。)



### 【 公開授業・PTA総会等(5/11) 】

6限目(13:50～14:30)に40分授業で公開授業が行われます。ご参観ください。

PTA総会、学年別懇談会については、すでにご案内を配付しております。5月2日(木)までに出欠のご連絡をお願いいたします。

### 【 県総体・総文(5/30～6/2) 】

全国大会へとつながる大きな大会です。今まで取り組んできたことを出し切ってほしいです。また、先輩から多くを学び、部活動を支える存在へと成長してほしいです。

大会などがない生徒には学校で特別時間割(午前中)が組まれます。