

# 1年学年通信 5月号

石川県立金沢錦丘高等学校  
1年学年団



本校に入学して1ヶ月が経ちました。高校生活にも徐々に慣れてきたのではないのでしょうか。授業が本格的に進むようになり、部活動もスタートしました。早寝早起きを心掛け、睡眠時間を確保することがとても大切です。錦丘での新しい出会いを大切に、仲間とともに元気に明るくたくましく高校生活を送っていきましょう。

## 睡眠時間確保のために・・・3点固定

改めまして、皆さんはもう「3点固定」ができていますでしょうか。「①起床時刻」「②学習開始時刻」「③就寝時刻」の3つの時刻を毎日固定することです。起床時刻と就寝時刻を固定するのは、健康的な生活の土台である睡眠時間を確保するためです。では、なぜ学習開始時刻を固定する必要があるのでしょうか。学習開始時刻を決めることで、自分がやりたいことと学習の優先順位をつけることができるようになります。まだ学習開始時刻が固定できていない人は、さっそく今日から実践してみましょう。

## スマホ利用に要注意

Google Classroomに登録し、日々の健康チェックや連絡事項の確認、授業の場で活用していると思います。そのため貸与されたChromebookだけでなく、家庭でのスマートフォンの利用も多くなっているのではないのでしょうか。しかし4月のオリエンテーションを思い出してみましょう。様々な先生がスマートフォンの長時間使用の弊害を説明してくださいました。また脳トレで有名な東北大学の川島隆太教授は数年前に本校で講演をしてくださった際に「スマホの利用は脳の成長を止める！あなたの脳は中学2年生なのかもしれない。」と話してくださいました。実際に本校でもスマホ使用時間と学力の関係を調べてみるとスマホの利用時間が一時間未満の生徒の模試偏差値平均と2時間以上の生徒の模試偏差値平均では大きく差が開いていました。生活に必需品となったスマートフォンですが、勉強中や睡眠前、睡眠中にはさわることなく校内でもルールを守ってうまく付き合っていきましょう。

## 行事予定(5月)

日	月	火	水	木	金	土
4/30	5/1 衣替え移行期間開始 1年心臓検診	2	3 [憲法記念日]	4 吹奏楽部定期演奏会 [みどりの日]	5 [こどもの日]	6
7	8	9 校内スポーツフェスティバル (雨天中止:火曜授業)	10 校内スポーツフェスティバル 予備日(9日実施の場合水曜授業)	11	12	13 ★火曜授業 PTA総会
14	15	16 1学期中間試験①	17 1学期中間試験②	18 1学期中間試験③	19 遠足	20
21	22 振替休日(5/13分)	23	24 総体・総文社行式 (7限)	25	26 1年救急法講習会	27
28	29	30 耳鼻科検診(希望者)	31	6/1 県総体・県総文① (特別時間割)	2 県総体・県総文② (特別時間割)	3 県総体・ 県総文③

## 1学期中間試験(5/16~18)

今日は、1学期中間試験があります。高校生になって初めての定期試験ですね。中学校のときと比べて、高校の授業は内容が難しいうえに進むスピードも速いので、しっかりと対策をして、試験に臨んでください。参考までに、よくやっけてしまいがちな「試験勉強失敗あるある」をいくつか紹介します。

- ✖ 試験勉強を開始するのが遅かった  
→ 部活動停止期間(試験前1週間)+数日かけてやってみよう!  
また、授業が一番の試験対策!授業に集中して臨もう!
- ✖ 計画を立てずに試験勉強を進めた  
→ フォーサイトを利用して、試験範囲をすべて復習し、科目間で試験勉強にムラが生じないように工夫してみよう!
- ✖ 立てた計画にそもそも無理があった  
→ 「問題集1ページやるのにこんなに時間がかかるなんて!」例年先輩たちが口にする言葉。自分のペースを把握するのが大切!
- ✖ 問題集を終わらせればOKだと思っていた  
→ ひととおりやるだけでは不十分。自力でできなかった部分を繰り返しやることで定着させよう!

## 衣替え移行期間(5/1~)

5月1日(月)から、衣替え移行期間が始まります。品格ある錦丘高生として、容儀を整え学校生活を送りましょう。移行期間中は以下の注意事項を守ってください。

- 移行期間中は制服を組み合わせ調整してください。正しい着こなし方を、教室掲示で確認しておこう。
- 「指定長袖カッター」の裾は出さないこと。



## 校内スポーツフェスティバル(5/9)&遠足(5/19)

5月9日(火)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開催されます。スポーツテストに加えてクラス対抗リレーもあります。中高一貫教育校の行事として、中学生と高校生が一緒にスポーツにうちこみます。普段見ることのできない友達の一面や、先輩たちの勇姿が見られる機会です。さわやかな青空の下で、力いっぱい体を動かしましょう。(※雨天時は翌日に延期)

また、5月19日(金)には遠足があります。大乘寺丘陵公園までクラスみんなで歩きながら、友人との親睦を深めるとともに、学校近隣の歴史、地理や地学などの知識と理解を深めます。晴れてくれるといいですね。(※雨天の場合は、学校でレクリエーションを行う予定)

## 県総体・県総文(6/1~4) ※陸上部は5/25~27日実施

全国大会につながる大切な大会です。この大会で勝つことや成果を発揮することを目標に、どの部も練習に励んできました。3年生にとっては最後の大会になる人も多く、さまざまな想いを胸にそれぞれが全力を出し切りたいと思います。1年生の皆さんはまだ部の主力選手ではない人が多いかもしれませんが、先輩たちの熱い姿から言葉では伝わらない大切なことを学んでくださいね。6月1日(木)~2日(金)は特別時間割となり、午前中で終わる予定です。