

1 年学年だより

40 ゆう



大阪市立築港中学校

第 9 号

平成 28 年 5 月 18 日発行

頑張ってます！ 学校元気アップ・テスト前学習会

テスト 1 週間前から放課後に『学校元気アップ・テスト前学習会』として、地域の方々が生徒たちに勉強を教えてくださいました。

1 年生は、毎日たくさんの方が多目的室に残り、熱心にテスト勉強をしています。いよいよ、中間テスト間近！ 力いっぱい頑張ろう！



「テストを受ける時の注意」にも気をつけよう！



お待たせしました～昼休み貸出し

1 年生も 18 日からお昼休みのボールやなわ跳びの貸し出しを開始します。下記の約束を守って楽しく運動してください。

☆借りる時は、借りる人が職員室で生徒手帳と引き換える。

※必ず、借りる本人が自分の生徒手帳を持ってくる。

☆昼休み予鈴が鳴ったら、速やかに返却する。

※使用方法が悪い場合、貸し出しの中止を検討する。

※貸し出し用具以外の使用は禁止する。



更衣調整期間⇒中途半端にせず正しい服装を！

16 日から更衣調整期間です。期間中は、その日の気候や体調に合わせて、自分で制服を調整します。正しく着こなしてくださいね。（下は先輩のお手本）

HP も見てね♡



【着こなしのポイント】

男子●ベルトは必ず着用しましょう。（色は黒か茶色です）

女子●上着を着用の際は、リボンを必ずつけましょう。●スカートは膝丈程度の長さにしましょう。



共通●名札は必ずつけましょう。 ●シャツはズボンやスカートの中に入れましょう。
●シャツの下の肌着は、白地のものを着用しましょう。

今週の ちょっといい話

学校生活にも慣れ、暑さとともに最近少々授業中にだれてきた？！といわれる 1 年生ですが、前述のテスト前学習会では、「もっと勉強したい！」と先生を捕まえて延長の申し入れ！ 学習会に参加する生徒も多く、やる気が見られ、とてもうれしいです。

学習の仕方 ～短期記憶と長期記憶編～

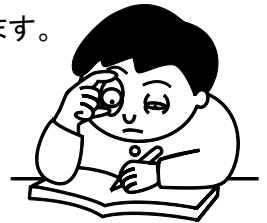
5月18日(水) 学年集会 後藤先生の話より

①五感を使って勉強してみよう!! ～声に出して覚える～

目で見える(視覚)よりも、耳で聞くこと(聴覚)の方が記憶を保持できる時間が長くなります。

教科書などは、ただ読むだけよりも声に出して読んだ方が記憶に残ります。

また、情報は五感を通して記憶されるので、脳は五感(目・耳・手など)を使ったものを重要なものと捉えます。視覚・聴覚のほか、書くなどの作業で脳を刺激しながら覚えると効果的です。



②夜よりも朝から勉強を頑張るほうが良い!? ～朝は集中力や記憶力が高まる～

神経伝達物質であるドーパミンは、寝ている間に蓄積されて朝に放出され、脳の中樞

神経の働きを強めます。また、アドレナリン(一種の興奮剤)も朝多量に分泌され、

集中力が出ます。夜になるとドーパミンの分泌が減少し、脳や体は休みたくなります。☆

夜の疲れた脳を使うよりも、朝の元気な脳を使った方が、記憶力は強くなります。勉強は朝型の方がいいということです。



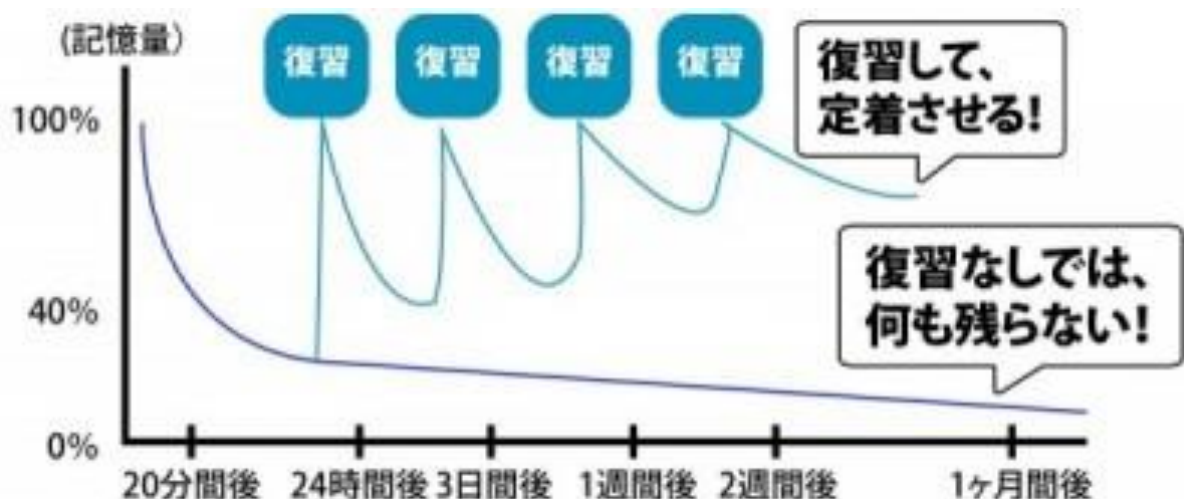
③エビングハウスの忘却曲線 ～人間は忘れる…だから、繰り返し覚える～

人間は一度覚えたことを 1日後には 74% 忘れ、1ヵ月後には79%忘れ てしまいます。

2日以内に1度復習し、さらに1週間後、1ヵ月後に復習すると効果的に記憶でき、忘れにくくなります。

例えば難しい英単語を覚えるとき始めは必要のないものと判断されて「**短期記憶**」に蓄えられますが、何度も繰り返しやっているうちに脳が必要なものだとして「**長期記憶**」に蓄えるようになります。

これでその単語は完璧に覚えたことになります。



テスト前だけ学習を頑張ったとしても、長期記憶にはならないため忘れてしまうということです。せっかく学習したことを忘れてしまうのは勿体ない!! 学習したことが長期記憶にできるように何度も何度も繰り返し学習を続けましょう♪

まさに **継続は力なり** ということですね!!

