

# 生野区★中学生news



学校が再開して、1ヵ月が過ぎました。学校ではそろそろ定期テストが始まること  
 と思います。私の娘も、大阪市立中学の1年生。初めての定期テストなのに、ゲーム  
 とアニメにのんびり時間を使っていたので、元塾講師でもあり「テスト勉強の仕方」か  
 ら教えました。みなさんにも、お届けします！がんばって！ 生野区長 山口照美

## 「今日やることを『見える化』しよう!」～テスト勉強のコツ～

今年は中間テストがなくて、期末テストから「学習の確認」が始まります。社会に出るとわかりますが、定期テス  
 トは締め切りが決まっている仕事によく似ています。範囲はわかっている。残された時間も、みんな同じ。でも、**暗  
 記の仕方や本番までの時間の使い方は、一人ひとりに任されています。**

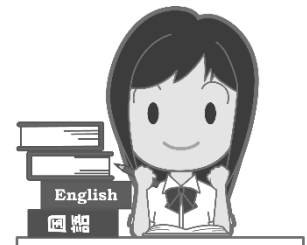
リミットまでに、自分のやるべきことに優先順位をつけ、オンラインゲームやテレビの  
 誘惑に打ち勝ち、体調管理をしながら本番で力を発揮します。

テスト範囲の表だけ眺めていても、どこから手をつけていいのかわかりません。

**すべての教科書・ノート・プリント等を出し、範囲のページを確認して付せんを**

**貼ります。**100 円ショップで、単語帳やルーズリーフの中身を買ってくるのもいいですね。覚えるべきことを、単語  
 帳や半分に折ったルーズリーフの左に質問、右に答えを書いた暗記ツールを作ります。毎日、家に帰ったら「**今  
 日の勉強に使うもの**」を全部机の上に積み上げましょう。

まず、目でやるべき量を確認し、一番効率よく勉強できそうな順番に、教材を並び替えます。「今やるもの」以  
 外は、机の横によけて、集中します。すぐに次の教科に移れます(探し物で集中力が切れるんです!)。そして、大  
 事なのは「スマホは近くに置かない!」……ちょっと息抜きが数時間にならないよう、コントロールしてください。



## 読書のススメ

『小学館版学習まんが

少年少女日本の歴史』

「テスト勉強の時はスマホを見ない!」  
 と言いながら紹介するのもなんです  
 が、歴史のテスト勉強に役立つ『小  
 学館版学習まんが 少年少女日本  
 の歴史』が全巻、8月末まで無料で  
 公開されています!

小学館 日本の歴史 で 検索



歴史は人が作ってきたというのが、  
 よくわかりますし、流れをつかむことで記憶に残りやすくな  
 ります。テストが終わったら、ぜひ全巻を読んでみてくだ  
 さい。『平成の30年』は大人も必読!

## ちょこっとNEWS

### 「子どもと親の相談らいん@おおさか」

親との関係で悩んでいる人や、親の方が子育て  
 で相談したいときに使えるLINE相談窓口を、7月  
 31日まで大阪市が開設しています。QRコードを  
 読み取って「友だちに追加」とすると相談できます。

学校が休みの間に、親子関係で  
 トラブルになったケースも聞きます  
 ので、ぜひ活用してください!

24 時間子ども SOS ダイアル  
 0120-0-78310 もあります。



10 代のための相談窓口まとめサイト

ミークス で 検索 <https://me-x.jp/>