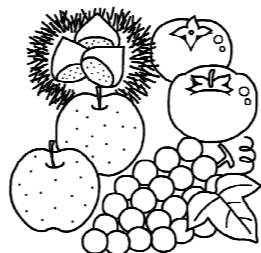


チーム3年

府中市立第一中学校
3学年だより
R1.10.25(金)

今が大事

体調管理を心がけていこう



最近急に気温が下がってきて、朝晩と昼間の気温の差も大きいためか、体調を崩す人が増えてきています。まず、自分の生活を見直してみましょう。生活時間・食生活などは特に重要です。生活のリズムを乱すと、すぐに体調に表れます。夜中に長い時間勉強するのはベストではないのです。(できる限り早く始めて、睡眠時間を確保する。)時間も体も大切に、自分の力を発揮できるようがんばってください。これから進路を決定していく上で大切なテストが続きます。体調不良で思うように力が発揮できなかったというようなことにならないように特に気をつけて下さい。

【受験に備える食生活】

- 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- 脳の働きに大切な炭水化物, たんぱく質, ビタミンをしっかりと摂りましょう。
- ミネラルも忘れずに。(神経の興奮を抑えます)
- 糖分はとりすぎないように。

・中間試験は終わりましたが、結果は満足いくものになったでしょうか。今回は、採点していて、答案が返されたらショックを受けるだろうと思われる人が多かったです。「今回の反省を次に生かして……」と簡単に言えるのもあとわずかです。入試では『過程』だけではなく『結果』が求められますから、結果を出すにはどうしたらいいのかをよく考えてみてください。

☆効果的な学習をすすめるために

中間試験が終わったばかりですが、11月6日・7日には第4回実力テストがあります。範囲のない試験に対してどのように準備していくか、まだ学習の方法に迷いがある人もいます。毎日の自主学習講座をコツコツとやりきるのはもちろんですが、自分の苦手なところがはっきりしている人は、ぜひ教科担任の先生にど

のような学習が効果的か相談してみましょう。自分に役立つ学習の方法や学習内容のアドバイスをもらえば、少しは悩みが少なくなるかもしれません。安心して、自信をもって学習することができれば、効率もよくなるでしょう。

職員室や学年ルームに質問や相談にきてください。時間をうまく活用して、前向きな姿勢でがんばりましょう。

文化祭にむけて

中学校最後の文化祭がいよいよ来週となりました。3学年は、一中初のミュージカルに挑戦しています。間に合うかどうか心配ですが、とにかくやるっきゃない！ミュージカル「夢から醒めた夢」のステージ発表をはじめ、総合的な学習の時間に取り組んだ「プロジェクトF」(府中味噌を使ったおかずを入れた弁当づくりの提案)や各教科の学習成果を展示発表します。また、全校合唱にもご期待ください。

文化部所属の3年生にとっては、最後の活動となります。成功させてやるという雰囲気を大切に、後輩たちにもいい後ろ姿を見せてやってほしいと思います。



11月行事予定

2日(土)は文化祭

15日(金)~20日(水)は進路懇談会です

10/27	28	29	30	31	11/1 学校へ行く週間開始 文化祭リハーサル	2 文化祭
3 文化の日	4 振替休日	5 振替休業日	6 実力テスト	7 実力テスト 地震防災訓練	8	9
10	11	12 進路説明会	13 地域一斉清掃	14 府中市小中一貫教育研究大会	15 期末試験発表 進路懇談会	16
17	18 進路懇談会	19 進路懇談会	20 進路懇談会 諸費集金日	21	22 期末試験	23 勤労感謝の日
24	25 期末試験	26 期末試験	27	28 各種委員会	29	30

※ 12月 5日(木)
12日(木)~13日(金)
23日(月)

生徒会役員立会演説会・選挙
期末懇談(希望者のみ)
終業式