

3年 学年通信 12月号

貝塚市立第二中学校 第3学年
2012年12月3日発行

2学期期末テスト終わる

期末テストも終わり、一段落している人もいるかもしれませんが、皆さんは、できなかった問題をちゃんとやりなおしていますか。テストは自分ができる問題、できない問題をはっきりさせてくれます。テストの時にできなかったのは仕方ありません。大切なのは、それらをそのままにしておかないことです。次に同じような問題が出されたときに解けるようにしておくことが大切です。入試のシーズンが近づいています。テストでできなかった問題を自学ノートに写して、解き方を書いておくとよいでしょう。



今年もあと1カ月！

今年も残すところ1カ月になりました。夜明けも遅く、寒さも厳しくなり、夜型の人にとっては、ますます朝起きるのがつらくなってきます。しかし、テストは昼間行われます。夜型の方は、テストの当日に寝過したり、昼間に実力が発揮できなかったということがないように、今から、朝型の生活に切り替える努力をしましょう。起きてすぐに日光を浴びると体内時計がリセットされます。リセットされて14～16時間後に眠くなると言われていています。朝、起きたら、まず、日光を浴びましょう。夜、なかなか眠れないという人は、次のことを試してみてください。

- ① 足元を温かくする
例えば、靴下を重ねてはく
- ② 部屋を暗くして頭を休ませる
寝る直前までゲームをしてはいけません。



健康管理に注意しよう！

風邪が流行する時期を迎えようとしています。

栄養・睡眠を十分とってください。また、体力が落ちないように適度な運動も心掛けましょう。

外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。うがいは、うがい薬でなくても、さめたお茶でうがいをするのも効果的です。手洗いは石鹸を使って行いましょう。

インフルエンザの予防接種も今のうちに受けておきましょう。



個人懇談会

12月17日(月)から20日(木)までの4日間、個人懇談会があります。

この懇談で、私立を受験する人は、受験する高校を決定します。受験する高校の願書は、冬休み中に自分で取りに行って下さい。願書を取りに行ったときにかかった交通費や時間はメモしておきましょう。できれば、受験の朝と同じ時間帯に取りにいき、電車の混み具合等もチェックしておくといでしょう。



★ 12月の予定 ★

12月3日(月)～7日(金) 冬期中学3年生学習相談会(前半)

午後6時～7時30分 ハート交流館1階大会議室

後半は来年の1月11日～18日(14日は除く)に行われます。

12月17日(月)～20日(木) 個人懇談会

12月21日(金) 終業式