

# HAPPY Maker

西陵中学校  
第2学年 学年通信  
Vol. 19

平成30年7月11日(水)

## 有意義な夏休みにしよう!

中学校に入って2回目の夏休み。今年の夏休みは昨年とは違い、多くの部活では中体連が終わって先輩たちが引退し、あなたたちが後輩を導く先輩となり、学習内容ではさらに難しくなって、復習をしないと追いついていくことが大変になってきています。

そこでこの夏休みは、学習内容の復習に力を入れることに専念し、部活も頑張るよいチャンスです。生活と学習の目標をきちんとたてて、しっかり過ごしましょう。

そのためには、



### 1、毎日、規則正しい生活を送る

起床時間、食事の時間、就寝時間を決めて、生活のリズムをつくろう。お盆や夏祭り、親戚の家へ泊まりに行くなど、たまには夜寝る時間が遅くなることもあるでしょうが、そういうときも早めに生活のリズムを取り戻せるよう努力しましょう。

また、規則正しい生活を送るためにも、部活に参加することも大切なことです。

### 2、自分自身で日課を決めて、学習の時間を保障する

○ 一日3時間を目標にしよう!

一日最低でも計3時間は机に向かい、集中して学習をしよう。普段、学校のある日は5時間～6時間学習しています。一日24時間、フリーな時間を過ごすわけですからそのうちの3時間ぐらなら集中して学習に取り組めそうな気がしませんか? 部活や遊ぶ時間を引いてもかなりの時間の余裕があります。旅行やレジャー、試合などで学習できない日もあるので計画的に。

○ 宿題を確実に!

各教科から出されている宿題を計画的に確実にやろう。ほとんどの教科が1学期の復習となっています。やりきって学力を自分のものにしよう。

総合的な時間の宿題は、「高校調べ」です。県の教育委員会にはつぎのようなHP(レインボーメッセージ)がありますから、一度見てください。( <http://www.mie-c.ed.jp/rainbow/> )

「レインボーメッセージ2019 ホームページ」は、中学生の皆さんが、それぞれの県立高等学校の特色を十分知ったうえで、自分に適した高等学校を見つけることができるようにと考えて作成しました。

このホームページの中では、57校(分校1校を含む)の三重県立高等学校について、全日制・定時制・通信制の3つの課程別、「普通科」「専門学科」「総合学科」などの学科別に紹介しているほか、キーワードや、地域、学科で検索できるようになっています。また、各学校に質問するコーナーも設けています。

皆さんにとって、有益な進路選択の資料として活用されるよう、期待しています。

平成30年7月 三重県教育委員会