

東方青龍

とうほうせいりゅう(Green Dragon)

伊勢崎市立あずま中学校
学校通信 NO.330
令和7年6月24日(火)



3年生起震車体験 ～想像が実感に変わった日～

6月18日(水)に3年生が起震車体験を実施しました。体験した揺れは南海トラフ地震を想定した規模で、最大「震度7」でした。このあと大きな揺れが来ると分かっているにもかかわらず、何もすることができないほどの揺れでした。起震車体験のねらいは、地震を疑似体験することで、地震災害に対する意識を高め、万が一の際に冷静に対処できるよう備えることです。また、身を守る行動や家具の固定などの重要性を学ぶことも目的の一つです。生徒は3年生のみの体験となりましたが、感じたことをぜひ家族に伝えてみてください。



期末テスト間近！果たして今の心境は？

明日から、期末テストが始まります。初めての定期テストを迎える1年生は特に緊張していることでしょう。テストはスポーツなどの試合と同じで、どれだけ準備してきたか、どんな心の状態で本番に臨むかによって結果が変わってきます。もうテストは明日に迫っています。今から時間を巻き戻して勉強し直すことはできません。そこで、前日や当日に心がけるべきことを紹介します！

【テスト前日に心がけたいこと】

- ① 復習を中心に
- ② 睡眠をしっかりと取る

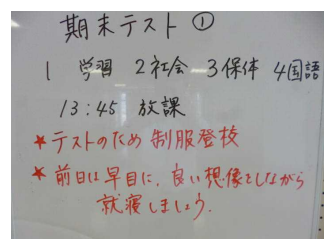
授業でつまづいた問題を確認したり、先生が力説した部分を確認したり、テスト前日は『範囲を絞った復習』が効果的です。直前になって、あわてて詰め込んだ記憶は定着しにくいものです。焦る気持ちはわかりますが、ある程度のところで割り切って睡眠時間を確保しましょう。それでも不安が残るようだったら、アラームをセットし、いつもより少し早く起きて勉強の方がよいでしょう。(極端な早起きも効果的ではありません！)

【テスト当日に心がけたいこと】

- ① いつもと同じか少し早めの時間に起きる
- ② 朝ご飯を食べる。(パン・ご飯・卵・ヨーグルト・ナッツ類・チョコレート・青魚・ラムネ・バナナなどがおすすめ！)
- ③ 休み時間は知識系の最終チェック＆終わったテストのことはいったん忘れる！
- ④ 順番通りでなくてもよいので自分の得意なところから解き始め、できる問題の取りこぼしもないようにする。

脳が働くときにはものすごいエネルギーが消費され、そのエネルギー源はご飯やパンなどに含まれているブドウ糖だと言われています。朝、きちんとご飯を食べて脳に栄養を行きわたらせることは、科学的にも正しい行動です。

また、テスト終了直後の会話で「あの問題、なんて答えた？」などと終わったテストの話題を取り上げるのはナンセンスです。間違ったかどうかの確認はもう少し経ってから、必ずします。休み時間は、次のテストに向けた準備に全集中するようにしましょう。



お家の方からもぜひお声かけください！