

📌 1 学期期末考査に向けて 100

2 年 B 組担任 福井 年秀

7 月 2 日(水)～7 月 8 日(火)は 1 学期期末考査です。準備は順調でしょうか。わかっているとは思いますが、1 学期の成績に大きく関わります。中間考査で良い点を取れた人は、自己ベスト更新を目指しましょう。中間考査の結果が残念だった人は、少しでも挽回できるように粘り強く学習に取り組みましょう。

ChatGPT で「勉強が苦手な人が勉強に集中する方法」を聞いてみました。

1. 勉強のハードルを下げる

- ・「1 日 10 分だけやる」「1 ページだけ読む」など、最初の一步を小さくする。
(「とりあえずノートを開く」「ペンを持つ」だけでも OK！)

2. 時間を区切る(ポモドーロ・テクニック)

- ・25 分勉強 + 5 分休憩を 1 セットにする。(タイマーを使えば集中しやすく、「あと●分だけ」と思える。)

3. スマホを物理的に遠ざける

- ・勉強中はスマホを別の部屋に置くか、アプリでロックする。(「Forest」や「Focus To-Do」などの集中アプリを活用。)

4. 勉強する場所を固定する

- ・家の中で「ここに座ったら勉強する」と決めるだけで集中力が上がる。(カフェや図書館でも OK！気分転換にもなる)

5. 目標を小さくする

- ・「数学の問題集を終わらせる」よりも「今日は 3 問だけ解く」と決める。
(終わったら「できた!」という達成感が得られ、やる気がわきやすい。)

6. 音・におい・光など「環境の工夫」

- ・BGM、アロマ、照明の明るさを自分好みにする。(五感に心地よい刺激を与えると、自然と集中力が高まる。)

7. ご褒美を用意する

- ・「終わったら好きな動画を見る」「おやつを食べる」など、楽しみをつくる。(脳は「報酬」があると頑張りがやすい。)

🌻 テストが終わるともうすぐ夏休み 🌻

7 月 18 日(金)の終業式が終わると夏休みが始まります。リフレッシュすることも大切ですが、卒業後の進路についても本格的に考える夏休みにしましょう。進学を考えている人はオープンキャンパスに行こう！また 1 学期に遅刻や欠席が多かった人は、この期間中に自分の生活習慣を見直して 2 学期から良いスタートを切れるように準備しましょう。



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 日 テスト前日・短縮授業(0～2 限)

2 日～8 日 1 学期期末考査

9 日～18 日 特別時間割

9 日 カウンセリング(大西先生)

15 日 カウンセリング(浅見先生)

19 日 妙見夏祭り

21 日 海の日

22 日～29 日 三者面談期間

★特別時間割★

7 月	1・2 限
9 日(水)	期末考査返却(各 HR 教室)
10 日(木)	錦城スポーツ大会(各 HR 教室)
11 日(金)	生活体験発表(各 HR 教室)
14 日(月)	学年集会(視聴覚室)
15 日(火)	交通安全教室(講義棟)
16 日(水)	保健講話(講義棟)
17 日(木)	生活体験発表校内大会(講義棟)
18 日(金)	終業式(講義棟) SHR(各 HR 教室)

＊2 学期始業式は 9 月 1 日(月) 17:50 に HR 教室 集合です＊

●「学校に遅刻しそう!」「体調が悪い。」そんな時は・・・

遅刻・欠席の際は以下の電話番号のどちらかに必ず連絡しなさい。

「2 年〇組の△△です。担任の××先生をお願いします。」と連絡するようにしましょう。

3 修で遅刻する場合 16:45 まで、4 修で遅刻する場合 17:35 までに連絡しなさい。

錦城高校 TEL:078-928-3749 / 070-1276-2326