

# 山 中 だ よ り

山中  
キャッチ  
フレーズ

してもらう  
させられる人から  
する人へ

枚方市立山田中学校 学校通信 第21号

発行 令和2年11月30日 校長 交久瀬善浩

## ◆◆期末テストの結果、どうでしたか◆◆

11月24日（火）と25日（水）の2日間の期末テストが終了しました。みなさん、結果はどうでしたか？テスト中の様子を見てまわると、3年生はさすがにほとんど全員が時間のいっぱいまで真剣に取り組んでいるようでした。1・2年生もしっかりと試験に向き合って頑張っていたと思います。でも1・2年のなかに、ごく僅かですがテスト開始早々から諦めてしまっている人を見受けられました。特に開始5分以内に机に突っ伏している人があるのは残念でした。身に覚えのある人は、本当にそれでいいのかじっくり考えてみてください。



ほぼ毎回テスト終了後の学校だよりには記載していますが、テストで間違ったところは借金と同じです。借金がテストごとに積み重なると返済不能となって、卒業後の進路に影響してきます。ですから、次のテストまでにしっかりと間違ったところを復習して、今回のテスト範囲でもう一度テストをしたら満点がとれるという状態にしておきましょう。

2・3年生の人はすでにタブレットを持っています。また1年生も近日中にタブレットが配布されます。タブレットを活用すれば、家庭でも効率よく学習することができます。みなさんに知らせてあるタブレットドリルは、自分で家で学習するのに非常に適した教材です。今回テストで間違ったところの範囲を是非ともタブレットドリルを使って勉強しなおしておきましょう。テスト前の短時間に詰め込んで覚えたことは比較的すぐに忘れてしまいがちですが、じっくり時間をかけて繰り返し学習したことは早々簡単に忘れることはありません。普段の繰り返し学習にもタブレットドリルは有効ですし、大変適しています。タブレットを家でゲームをすることに役立つのではなく、学習することに役立てましょう。みなさんに配布されているタブレットの料金は税金で支払われています。そのことをくれぐれも忘れないで、無駄なく学習に役立つように使うよう心掛けましょう。

## ◆◆明日から12月◆◆



明日から12月です。長かった2学期も残すところ1月（登校日は19日間）となりました。4月からだと8か月が過ぎてしまったこととなります。今年度は新型コロナウイルス感染症により、学校としても随分予定していたことができずに、授業の形態も変更を余儀なくされるなど、本当に困難なことになっています。みなさんも目標としていたことが出来ずじまいになっているのではないのでしょうか。

しかも、前号でも書きましたが、新型コロナウイルスの感染の第3波がやってきていて、特に大阪は爆発的流行の一步手前ぎりぎりというところまで追い詰められています。

その中で不自由なことも多いですが、この状況だからこそできることがあると思います。できること、それは一人一人違うと思います。今だからこそ自分にできること、それをしっかりと考えて、2学期の残り一か月を過ごしてほしいと思います。

何もせずに過ごしても、頑張っても、過ぎていく時間の流れは変わりませんが、あなた自身に残る財産は過ごし方によって全く違ってきます。大人になるまでの時間のなかでは、さらに大きな差となります。大人になった時にあなたがつかんでいる財産（お金という意味ではありません。あなたの能力或いは力と捉えてください）が多いほど、あなたの人生は当然豊かになります。そのことを夢忘れずに、一瞬一瞬のときを大切に、自分の精一杯の力を振り絞って努力していきましょう。

### ◆◆3年生の皆さんへ◆◆

3年生の皆さんは、12月11日（金）と14日（月）の教育相談（2学期最終）を経て、15日（火）から三者懇談となります。この三者懇談ではわかっていると思いますが、私立高校の受験校を決定する必要があります。もしまだ受ける高校を迷っている人がいたら、是非ともこの12月の初めの週に、受けようかなと考えている高校を、外からでもいいですから見に行ってみましょう。

土曜や日曜日にクラブ活動の様子を校外からでも見れば、なんとなく学校の雰囲気もわかると思います。そうすれば、迷いもなくなるのではないのでしょうか。

まだ受けようと考えている学校を見に行ったこともないという人は、今のうちに必ず見に行きましょう。特に、教育相談や懇談で受験校が変更になった場合は、必ず変更先の学校を見に行くようにしましょう。



### ◆◆考えてみよう◆◆

#### ～能力と学力と努力について～

人の能力を器にたとえる人がいます。私もそう思うのですが、その器は固形の器ではなく、一定伸縮する生地で作った袋のようなものだと思っています。学習（勉強）は、その袋に知識を注いでいく作業だと思っているのですが、その注ぎ口の大きさが人によって差があり、また袋そのものの大きさの差もあります。袋はいくつかからなっており、人によってそれぞれの大きさがまちまちで、ある種の袋が大きい人もいれば、ある種の袋が逆に小さい人もいて、一人として同じ人はいないと思っています。

今、みなさんは知識を器に注いでいくときです。注ぎ口には、一度に大量に流し込める人もいますが、ほんの少しずつしか流し込めない人もいます。それが今は学力の差となって出てきているわけですが、ここで大切なことがあります。それは、注ぎ口の大きさがいつも一定ではないということです。注ぎ口の大きさはその人の気持ちによっても変わりますし、そのときおかれている状況（環境）によっても変わるということです。必要度によって変わるといってもいいかもしれません。



わかりましたか？本気で学力や能力を高めようと思っている人は、注ぎ口が大きくなっていくのです。**本気で何かを成し遂げようと思うこと**、それが第1番目に大切なことです。また、注ぎ口そのものが小さくて本気で必要と思っても少ししか開かない人もいます。しかし、その人も努力を重ね、それを継続していけば、必ずいつか袋を満たすことができるということです。**こつこつ努力し、あきらめずに続けること**、それが第2番目に大切なことです。この2つをそろえることができれば、夢を叶えることができるし、人生を満足いくものにできるのだと思います。

学ぶことは学校に通っている間だけではありません。その先にさらに長い人生が待っています。今の学校での頑張りも大切ですが、働き出してからこの2つのことは、とても大切なことです。

これからのみなさんの本気と努力と継続する力に期待しています。

### ◆睡眠について◆（重要）

みなさんは、いつも何時頃に寝ていますか。また何時間くらいの睡眠をとっているのでしょうか。「寝る子は育つ」ということわざがあります。これは実は本当なのです。科学的にも証明されています。そのいくつかの理由をあげてみます。

（寝る子は育つが本当の理由）

- ・成長ホルモンの分泌は22時～2時の間に行われる。従って、この間に十分な睡眠をとっていない人は、その人が22時に睡眠についての場合に比べると身長が低くなる。（22:00に眠るのが良い。眠りについてから2時間ほどで成長ホルモンが分泌され始めるため、成長ホルモンの分泌のピークが0時～1時の間にあるので、22時に寝るとベスト。部屋を暗くすること。明るいと効果がうすれる）
  - ・「2時～4時までは内臓を修復」する時間。「肌を修復する時間は23時から2時まで」と言われている。
  - ・人の脳が記憶を定着させるのは浅い眠り（ノンレム睡眠）のとき。睡眠時間が短いと深い眠り（レム睡眠）だけとなって、脳が記憶を定着させる時間がなくなり、せっかく覚えたことも定着しないので無駄になる。
- ※授業中の居眠りが目立っています。居眠りをしている人は気の緩みを大きな原因ですが、ゲームによる睡眠不足の可能性も高いです。睡眠時間に十分注意してください！！もちろん気を引き締めて！！