

配膳の際も、密を避けるため、列ごとに受け取ります。(12月15日 3の3 給食の時間)

学級と同じように教師にも日番があり、校舎の戸締まりや火気の確認を行います。昨日は私が当番でした。「今日はめずらしく3階トイレの窓が開いている…」眼と手で確認しながら1時間ほどかけて教室や廊下を回ります。

1年生のある教室に入った時のことです。電灯を点けると、黒板に書かれたチョークの文字が眼に飛び込んできました。「今日は一日留守にしますが、皆で助け合って生活して下さいね。」——都合により一日学校を空ける教師が前の日に学級の生徒にあてたメッセージです。

その隣には生徒の文字で——「僕たちは落ち着きがあり笑顔たくさんで、真面目に授業に取り組むことができました。心配いりませんでした。by 委員長、副委員長、みんな」との報告。

誰もいない教室でした。しかし黒板の文字からは、生徒と教師の信頼関係や、普段からの明るく元気なやりとりが自然に思い浮かびます。

3年生の皆さんも、学級の友だちや担任教師と共に長い時を過ごしてきました。そこでは言葉にはできない絆が築かれたことでしょう。

つくづく思います。「学級っていいな。」

## 学級

# 3年生の冬休み②

## —規則正しい生活・学習習慣—

「いよいよ受験の年。がんばるぞ!」—冬休みを迎え、誰もが思っているはずです。18日間の計画づくりとともに大切なのが1日の過ごし方です。ポイントは起床と就寝時間の固定と学習時間の確保! これは夏休みの過ごし方と変わりません。

### ① 起床と就寝時間を決める

十代の子どもにとって睡眠は欠かせません。質の良い睡眠をとるために、寝る前1~2時間前にはスマホやゲームなどを手放し、睡眠時間を7時間はとれるようにしましょう。

### ② 朝食を必ずとる

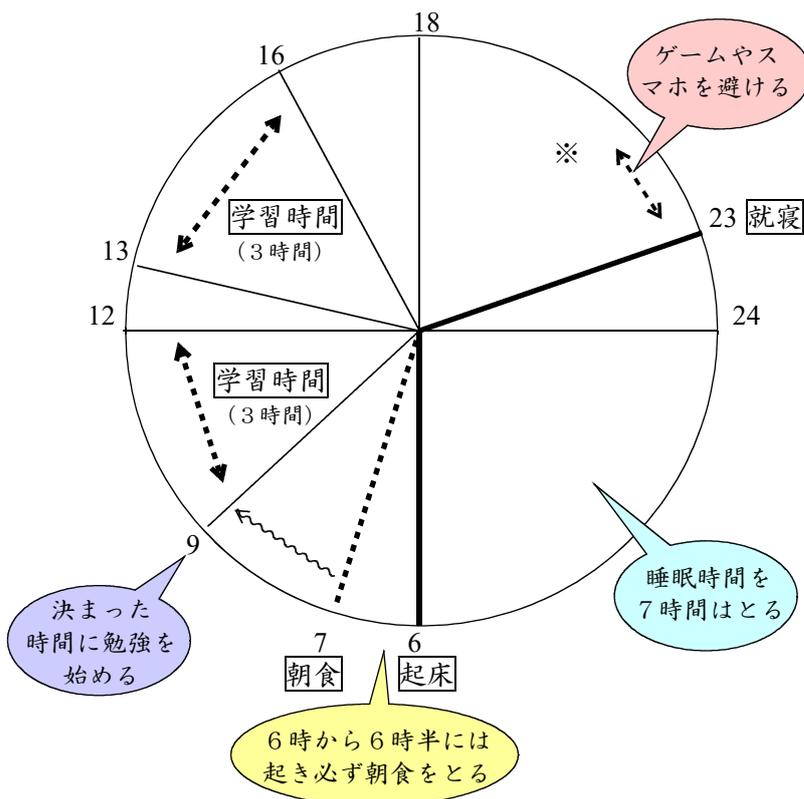
朝食は頭と体を動かす原動力となります。また排便を促す効果もあります。朝食2時間後ぐらいに頭の働きが活発になるといわれています。

### ③ 毎日決まった勉強時間を確保する

冬休みは受験までの期間で一番まとまった学習時間をとれる最後の期間です。その日の気分で学習時間が変わるのではなく、決まった時間に勉強を始めるなど学習習慣を確実なものにしていきます。

### ④ 1日の時間割をつくる

学校では授業の開始時間と終了時間が決まっています。冬休み中で終日自宅にいる場合の時間割を作ってみるのもいいでしょう。その1つの例となるのが入試当日の日程です。5教科の学習時間をそれに合わせてみるのも良い方法です。



前期選抜における学力検査当日の流れ

	9:00	10:10	11:20	13:10	14:20	
受付	国語	休	数学	休	英語	昼食
	理科	休	社会			
8:30	9:50	11:00	12:10	14:00	15:10	

### ⑤ 冬休みの最初の3日間を大切に

夏休みに比べ短期決戦の冬休み。スタートを大切にしましょう。特に最初の3日間が肝心です。がんばったという自信が次の3日間のやる気につながります。冬休みにやりきったという自信が3学期の着実な歩みを後押しします。

【学年目標】 ■自ら判断し行動し下級生の模範となる生徒 ■自ら学びに取り組む生徒  
■お互いの良さを認め、思いやる気持ちを持てる生徒

いわき市立好間中学校 郵便番号 970-1143 福島県いわき市好間町小谷作字竹ノ内1-1  
電話番号 0246(36)2204 FAX 0246(36)2338