



期末テストを振り返って

23日(月)に第1学期期末テストが終わりました。2週間前より計画を立て、学習に取り組んできました。さて、何時間学習できたでしょうか。各クラスで集計をした結果が以下の通りです。

1日当たりの平均学習時間	2-1	2-2	2-3	学年全体
	1時間59分	2時間16分	2時間28分	2時間15分



中学生の学習時間の目安は、「学年+1時間」とよく言われます。ということは、中学2年生は毎日3時間の学習が望ましいということになります。部活動等もあるので、毎日は難しいという人もいるとは思いますが、今回は土日も含め、直前4日間は部活動なしでしたので、上手に時間を使えば平均3時間は達成できたのではないのでしょうか。

もちろん、学習時間だけがすべてではありませんが、学習内容の定着を考えるとある程度の時間は必要です。今回の反省をぜひ次回のテストにつなげてほしいと思います。

今回のテストでは、満足のいく点数をとることができたので、次回のテストではもっと勉強して、よい点数を取りたいです。

1組 佐藤静哉さん



今回のテストでは、目標としていた点数に届いた教科が多くあったので、自分なりに満足のいく結果でした。ただ、もう少し頑張ればできるところもあったので、2学期中間テストに向けてもっと勉強していきたいです。

2組 武藤咲季さん

今回のテストを振り返って、僕は反省点があったので、次回に生かせるように、苦手な数学を中心に勉強時間を増やしたいと思いました。

3組 佐藤遥真さん



がんばれ!

県陸上競技大会!

いよいよ来週、7月2日(水)より、県中体連陸上競技大会が開催されます。2年生からは、5月の県北大会を勝ち抜いた2組の佐竹陽葵さんが、女子2・3年1500mに出場します。予選は3日(木)、コンディションを整え、ベストを尽くしてきてほしいと思います。みんなで応援しています。頑張れ!



今回の県大会では、2・3年合同なので厳しい戦いになると思いますが、予選を通過して、決勝は自己新記録を出せるように頑張りたいです。今までやってきたことを全て発揮できるように、最後まであきらめずに走り切りたいです。 2組 佐竹陽葵さん

栄養指導教室を行いました



20日(金)5校時に、家庭科担当の佐々木智子先生、栄養教諭の佐藤香代子先生、そして伊達市専門栄養士の真柴早苗先生をお迎えして、2学年の栄養指導教室を行いました。

「食事と生活習慣病の予防」というテーマで、生活習慣病を予防するには、食生活でどのようなことに気をつければよいかということなどについて、具体的にお話ししていただきました。

● 生活習慣病になる原因は

- ① 偏った食事
- ② 運動不足
- ③ 睡眠不足



● 生活習慣病予防のために、特に気を付ける必要がある食品は「砂糖」「油」「塩」

- 「砂糖」1日の適量→20g
- 「油」1日の適量→55～85g
- 「塩」1日の適量→7(男)6.5(女)g

特に塩については、専門栄養士の真柴先生から、人間の体の中には海水と同じ0.9%の塩分が含まれており、一定に保たないといけないことや、人間の血管は地球2周半分の長さがあること、毎月17日は「減塩の日」というお話がありました。

今回学んだことを今後の食生活にぜひ生かしてほしいと思います。なお、伊達市から減塩に役立つフリーレットと醤油スプレーの容器が配付されました。ご家庭で活用していただければと思います。



醤油スプレーのご活用
ください!

塩分や砂糖の摂りすぎは、体に悪いことがわかりました。栄養指導教室で聞いた話を、これからの生活に生かしていきたいです。

1組 長澤汐音さん

塩分や砂糖などの1日に必要な量は思ったより少ないとわかったので、必要以上に摂りすぎないようにしたいです。

2組 菅野莉緒奈さん

栄養指導教室は、普段から気にしているようであまり気にしていなかった塩分や油分についてよく知ることができた、よい機会だったと思いました。

3組 石神明咲さん

第13週 行事予定



6月30日(月)			
1	月1	完全下校18:30	
2	月2		
3	月3		
4	月4		
5	月5		
6	月6		
普通時程		給食あり	普通清掃 部活あり

7月1日(火)			
1	火1	完全下校18:30	
2	火2		
3	火3		
4	火4		
5	火5		
6	火6		
普通時程		給食あり	普通清掃 部活あり

7月2日(水)			
1	水1	県陸上競技大会 テスト個票配付 完全下校16:30	
2	水2		
3	水3		
4	水4		
5	水5		
6	水6		
普通時程		給食あり	清掃なし 部活なし

7月3日(木)			
1	木1	県陸上競技大会 完全下校18:30	
2	木2		
3	木3		
4	木4		
5	木5		
6	木6		
普通時程		給食あり	普通清掃 部活あり

7月4日(金)			
1	金1	県陸上競技大会 漢字検定 完全下校17:30	
2	金2		
3	金3		
4	金4		
5	金5		
6			
普通時程		給食あり	清掃あり 部活あり