

Full Bloom

No. 41
Full Bloom 「満開」

早起きして朝型に転換を

ベストな体調で試験に臨めるように
生活のリズムを試験時間に合わせて
夜型から朝型に切り替えよう



- ※ 夜更かしの人がいきなり早く寝ようとしても無理です。
- ※ 寝る時間にはこだわらず、とにかく決まった時間に起きよう心掛けよう。

人間の眠る時間は、体内温度に左右されます。体温が高い時間に身体は活発になり、低くなると眠くなるのが体のリズムです。普通の人だと、午後3時から5時ごろに最も体温が高くなり、午前3時から5時くらいに最も低くなります。

生まれつきの体質で、体温の周期が異なる夜型の人もありますが、現代社会で多いのは夜勤など不規則な就労時間などによって、本来は朝型なのに、体のリズムが狂って夜型に転換してしまうことです。夕食後など、夜に集中して勉強している人もこうなりがちです。

改善するには、**早く寝て早く起きる生活に戻す**ことです。しかし、無理に寝ようとしても「早く眠らなければ」と気ばかり焦り、逆に眠れなくなってしまうこともあります。だから『1週間から10日くらいかけて徐々に戻すこと』が必要です。

人が眠くなるのは体温が下がるほか、睡眠を助長する物質が脳内に蓄積するためです。この物質がたまらない限り、眠りに就くことは難しいといえます。これに対して、起きる時間は自分の意志で調節が可能です。**午前6時から6時半くらいに起きる**ことをおすすめします。若い人の健全な脳には、年を取った人よりもずっと睡眠物質がたまりやすいので、続けているうちに早く寝て早く起きる生活のリズムが身に付きます。

県立高校前期試験まで、10日あまり。「早起き早寝」の習慣がつくまでは、ちょっと大変かもしれませんが、家族でご協力をお願いします。

県立高校募集要項を配付しました

出願手続きが完了し、各高校の志願倍率が確定しました。それぞれの生徒に、受験校の募集要項を配付しましたので、ご確認ください。

後日、事前指導を行い、当日の交通手段などを確認します。各学校とも、敷地内に駐車したり、校門付近で乗降のため停車したりすることはできません。近隣の商業施設等の駐車もお控えください。自家用車を使用する際は、お近くの有料駐車場の利用をお願いします。できるだけ、公共交通機関の利用をお願いします。



来週の予定

3年生の下校時刻をお知らせしています▼

月日(曜)	1	2	3	4	5	6	行事等	給食	清掃	部活動	下校時刻
2/23(月)	天皇誕生日										
24(火)	火1	火2	火3	火4	火5	火6	ワックス塗布	○	○	○	16:15
25(水)	水3	水4	水5	水6	生徒総会			○	×	×	15:30
26(木)	木3	木4	木1	木2	木5	木6		○	○	○	16:55
27(金)	月3	月4	月5	月6	卒練		卒業式全体練習②	○	○	○	15:15

成績アップの**秘**テクニク?!

月曜日に最後の実力テストがありました。英語のデクテーション（聞き取った英単語を書く）では、スペリングテストで練習した【December】を確実に書けたという声が多く聞かれました。しかし、【memories】と書くべき所を【memory】と書いてしまった人も少なからずいました。単語の語尾の聞き取りはなかなか難しいものです。授業の中で、リスニング問題の見直しのコツを説明しました。本番では、ミスなく確実に書けるようにしてほしいと思います。



さて、県立高校入試では、数学の大問1は、「正負の数」「文字式（単項式・多項式）」など、1年生から学習している基礎的な計算問題や、3年生で学習した平方根の計算などが出題されています。入試を突破して合格するためには、これらの基本的な問題を確実に正解することが大切です。

分からない問題については、友達や先生に聞いて解き方をマスターし、帰宅してからもう一度自力で解けるようにすることが、合格への近道です。しかし、その前に、意識しておきたいことが2つあります。

1つ目は、「**文字を丁寧に書くこと**」です。「え～、速く解いて見直しをしたいから、文字なんてわかればいいじゃない!」と、反論する声が聞こえてきそうです。なるほど、一理ありますが、雑に書いてしまったことで、数字の[6]とアルファベットの[b]が紛らわしくなってしまう、思わぬ計算ミスにつながる可能性があります。以前、ある受験雑誌で、学習塾の先生の話として「**成績が伸び悩んでいる子には、文字が乱雑な場合が多い。そんな子どもたちには、まずノートなどを丁寧に書くことを指導している。たったこれだけで、テストの得点が5点以上アップしている**」という記事を読んだことがあります。計算問題では、**1文字1文字きちんと書くことで、途中の計算をしっかりと考えることにもつながり、正確性が向上する**と思います。

得点アップの2つ目のポイントは、「**『手で考える』こと**」です。「途中の計算を書くのは、面倒くさい」「暗算のほうが速いし」と言う人もいるでしょう。全てを暗算で解こうとすると、分数の計算で通分するときに慌ててしまって勘違いをしたり、累乗の計算で指数を見間違えたり、はたまた[-(マイナス)]をつけ忘れしたり、ケアレスミスの種は至る所に落ちているものです。もちろん、絶対に暗算をしてはいけないということではありません。**自分の得意・不得意で、「暗算をする」「計算を書く」を区別する**といいでしょう。

「急がば回れ」という言葉もあります。計算テストに限らず、「速く」「確実に」「正確に」問題を解けるようにしてほしいと思います。

☆ おうちの方は、学生時代、数学は好きでしたか？ 数学と英語はよく苦手教科にあげられるようです。数学が苦手だったという方は、ぜひお子さんに解き方を説明してもらってください。説明したり、一緒に考えたりすることで、お子さんの理解がもっと深まります。

< 県立高校入試問題 >

$$\frac{1}{2} - \frac{5}{6}$$

$$-8x^3 \div 4x^2 \times (-x)$$

$$\sqrt{50} + \sqrt{2}$$

$$3(2x - y) - (x - 5y)$$

$$(-4x^2y) \div x^2 \times 2y$$