

せつさたくま

第2学年学年通信 第4号

切磋琢磨

令和3年6月28日発行

期末考査

いよいよ期末考査が始まりますね。勉強は順調に進んでいますか？1学期を気持ちよく締めくくるためにもしっかりと勉強してテストに臨み、ベストな結果が出せるようにしましょう。

ところで、少し前に話題になった『スマホ脳』という本を知っていますか？今日はその本の中で興味深かったスマホと集中力についてのお話をします。

私たちの脳は常に新しい情報を手に入れるよう私たちに働きかけています。つまり、最新かつ莫大な情報を持つスマホは私たちの脳にとってとても都合のいいものなのです。しかし、その関係性がゆえに、スマホは私たちの集中力を奪ってしまいます。たしかに、スマホは教科書を読んだり、テレビを見たり、寝ているだけよりも簡単に情報を手に入れられるのです。スマホが目に入る位置にあることで、脳が「こっちの方が情報を得られる」と判断し、スマホを見るよう私たちに働きかけるのも納得できます。

では、スマホを持たないこと以外、勉強に集中できる方法がないのかといわれるとそうではありません。勉強に集中するときはスマホを目に見えない位置、たとえば別室などに置くことで集中力が変わってくるそうです。実際にスマホを横に置いてテストを受けた人とスマホを持参せずにテストを受けた人では3倍ほど点数に開きがあったそうです。また、スマホが見えない位置にあり、集中力が増したことで、いましていることが楽しい、と感じる人も増えたそうです。スマホとのつきあい方を変えるだけで集中力もモチベーションも変わってくるのです。

スマホは友だちと連絡を取ったり、知りたいことを瞬時に知ることができる便利なものですが、今一度使い方を見直してみましょう！テストの点数も大きく変わってくるかもしれません。



春季総体お疲れ様でした！

6月初めに行われた春季総体はどうでしたか？

練習の成果が出せた人も、改善点が見つかった人もいろいろだと思いますが期末考査開けには部活動も再開します。ぜひ楽しんで活動してくださいね。

暑くなると熱中症が心配です。屋内だから大丈夫、運動部じゃないから大丈夫、などと軽く考えず、水分補給・塩分補給をしっかりと行いましょう！体調が急変することもあります。変だな、と思ったらしっかりと休憩を取りましょう！

今後の予定

7/1,2 期末考査

7/3 特進土曜特別授業

7/6 カウンセリング予定日

7/6,7 ビジネス文書実務検定試験

7/9 到達度テスト(進学コース)、基礎力診断テスト(教養コース)

7/10 県模試(特進コース)

7/12 科学探究

7/12,13 午前中授業

7/13 カウンセリング予定日

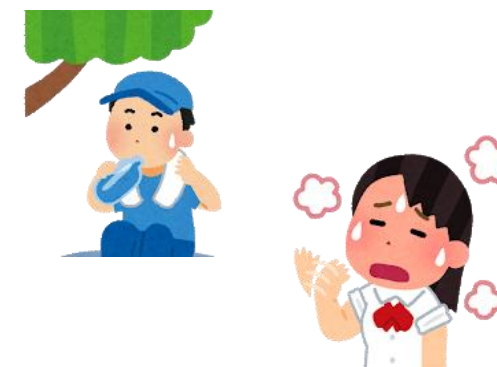
7/14,15 学級懇談会(三者懇談)

7/16 第1学期終業式、表彰伝達式

7/17~ 夏期休業

7/19,20,21 全校補習

7/26~30 夏期特別講座(前期)



連絡

7月後半からは夏休みに入ります。生活習慣に気をつけ、元気に過ごしましょう。登校日などもあるので予定に気をつけましょう。