



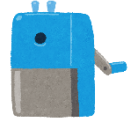
一期一会

- 3 -

<http://www.toyonaka-osa.ed.jp/cms/jh15/>

もうすぐ期末テストですね

テストの最も大きな目的は「どうしてもわからない所やできない点をはっきりさせる。」ということです。みんなに順番をつけることが目的ではないので、追い詰められた気持ちになることはありません。多くの教科でこれまでも授業中に小テストをしたり、学習の区切りに単元テストを行ったりしています。そういったテストのやり直しや、購入したワークに取り組む、授業ノートを見直してもう一度まとめ直す等、できるだけわからない点を少なくするよう期末テストに向けて準備をしよう。



「これさえやっとけば完ぺきというような簡単な方法はないのかな？」

大昔からそういう思いを持つ人はいたようです。今から2500年ほど前にエジプトの王様が数学を勉強していました。学者に「お前の本を読む以外にもっと簡単な方法はないのか」と聞いたところ、その学者は「王様のための特別に楽な道などございません」と答えました。『学問に王道なし』と今でも語り継がれる言葉です。みんな苦勞しながら知識をつけ、悩みながら考える力をつけていったのです。

どうせやらないといけない勉強なら「いやだなあ」と思いながらやるよりも前向きな気持ちで取り組んだほうがよほど身につくと思います。新しいことを学んだ楽しさを感じながら取り組みましょう。

また、ノートをまとめることで学習内容が身につく人、問題をたくさん解くことが効果的な人、人と話をしたり身体を動かしながらの方がよく覚えられる人、単語カードに書くのがよい人など、人によって勉強の方法とその効果は違うのです。自分に一番合った勉強方法が何かは、自分でいろいろ試してみても見つけるしかありません。

テストでの間違え方を見ると「いつもうっかりミスで間違えてしまう」とか「誤解して覚えていたのでできなかった」とか、これも人によって違います。そんな風に自分の考え方のクセ、とか物事を覚える方法のコツとかを自分自身でつかむことを「メタ認知」と言います。少し難しい言葉ですが、要するに自分にとってやりやすい方法を自分自身がわかることです。それがわかってくれば、焦ったまま、やみくもに取り組むよりも、短い時間で効果的な学習をすることができるようになってくると思います。

たん
ごや...

校外での学習に役立つもの

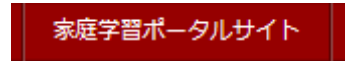
十五中のホームページをご覧ください。Top ページの左側の下のほうに『タブレットドリル』と書いているバナー（図1）があります。これをクリックするとドリル問題に取り組むことができます。各ご家庭にある PC やスマホからでも接続することが可能です。



（図1）

なお、ログインには学校からお渡ししている ID とパスワードが必要になります。

次に、ホームページの上の方に『家庭学習ポータルサイト』というタブがあります。こちらをクリックしてください。（図2）



（図2）

この『家庭学習ポータルサイト』の中には次のようなものがあります。

■テスト勉強に役立つようなもの

・NHK for School

NHK の E テレでやっている番組や実験等のたくさんの動画教材を見ることができます。理科、社会については、いま十五中で使用している教科書の単元名から関連する動画クリップをすぐに見つけることができます。また各教科の 10 min ボックスという 10 分間でまとめられたビデオを見れば効率的に学習を進められそうです。発展的な内容に興味がある人は高校講座を見てみてもよいかもかもしれません。

・全国高校入試問題

47 都道府県のうち、公立高校の入試問題を公開している都道府県がたくさんあります。入試問題から今回のテスト範囲と重なっているものを探して取り組んでみるのも良いでしょう。めざせ全国制覇！

・民間の教材紹介

出版社や塾、個人であげている授業動画へのリンクがあります。すべてのものがよいものかどうか保障はしかねますが、短い動画でポイントがよくまとめられているものもたくさんあります。

■夏休みの自由研究に役立つような公開講座など紹介

- ・ひらめき☆ときめきサイエンス
- ・大学で学ぶ夏休み
- ・女子中高生のための関西科学塾

現在紹介中

たくさんの大学や研究所などが中学生向けにも講座を開いています。今後も新しい情報が入れば更新しますので、時々のでいてみてください。

マスクをつけるとき、つけないとき

緊急事態宣言は6月20日に終了する見込みとされていますが、終了してもまだ決して油断はできない状況です。なぜなら感染力の強い変異株が流行しつつあり、みんなが気を緩めると再び感染拡大となることが予想されるからです。

食事の際には会話をしないことやマスク着用、手洗いを引き続き意識をしてください。もしもマスクを着けていない人が感染して陽性となった場合、クラス全体がPCR検査を受けることになったり、まわりにいた人は濃厚接触者となり2週間の自宅待機で経過観察をしなくてはいけなくなったりする可能性があります。



しかし一方、暑くなってきて熱中症が心配な季節となりました。運動時（体育の授業や部活動）には、原則としてマスクは不要ですので外してください。感染が心配でマスクを外したくない人は、着用しながら運動をすることになりますが、息が激しくなるような運動を避け、少しでもしんどくなった場合はマスクを外して涼しい場所で休み、水分をとるようにしてください。

相反することのように感じるかもしれませんがまとめると次のようになります。

運動時・・・基本的にはマスクを外す。つけたまま運動する場合は十分体調に気をつける。少しでも熱中症の症状を感じた場合は早めに休み水分をとる。

運動時以外・・・マスクを着用しておく。ただし運動していなくても熱中症になることもあるので注意しておく。

テスト終わりからは、クラブ活動が再開されます。特に暑さに慣れていない2週間くらいの間は熱中症にかかりやすいので注意してください。普段以上にこまめな休憩と水分補給をするようにしてください。

熱中症対策について

① WBGT 温度（気温とは異なる暑さ指数の国際規格です）による活動の管理

学校に熱中症計があります。この熱中症計で活動場所近くのWBGT 温度をチェックし、部活動の練習内容や時間を決めます。基本的には日本スポーツ協会から発表されている指針（右図）に従います。

② 体調に異変がある場合はすぐに先生に言ってください

部活動の間はできるだけ教員（顧問）や指導員がついて安全を確認しますが、校務や会議と重なったりして十分に目が行き届かない時間帯も出てくるかもしれません。子どもたちには、熱中症の症状がある場合は早めに顧問に言うように指導しますが、ご家庭でも話題にさせていただきますようお願いいたします。

熱中症の症状（引用元「熱中症ゼロへ」<https://www.netsuzero.jp/learning/le01>）

症状1) めまい、立ちくらみ

症状2) 筋肉痛や筋肉のけいれん

症状3) 体のだるさや吐き気、頭痛

症状4) 汗のかき方がおかしい

症状5) 体温が高い、皮ふの異常

症状6) 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

症状7) 水分補給ができない

※ 自分で水分補給ができない、意識がはっきりしない等の場合は救急車を要請します。そこまでがまんせず異変を感じたら早めに対処しましょう。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲	▲	▲	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
▼	▼	▼		
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
▲	▲	▲	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▼	▼	▼		
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▲	▲	▲	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
▼	▼	▼		
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。