



初めての定期テストが終わりました

期末テストが終わりました。1学期の中間テストは数年前から廃止をしています。本校では継続して授業改善に取り組んでおり、その中で定期テストの回数についても検討し、今の形になりました。学校によっては、定期テストよりも単元ごとに行うテストを教科ごとに行う方が学力向上に効果的なのではないか、として定期テストを全面的に廃止して小テストを頻繁に行う学校も少数ですがあります。また、1学期中間は年度開始後短時間で大変狭い範囲でのテストとなること、定期テスト期間の午後は授業なしとなりますので年間授業時数が不足する懸念があることも廃止の理由として挙げられます。



テスト当日、問題用紙が配られ、子どもたちはしんとした中チャイムが鳴るのを待ちます。緊張の一瞬です。やがてチャイムが鳴り、一斉に問題用紙と向き合っていました。そして最終日、テストが終わった瞬間の解放感を覚えている保護者の方も多いのではないのでしょうか。「やったーあとは夏休み！」って感じ。(今年は修学旅行の関係で日程が少し早いですのでそんな感じはないかも知れませんが・・・)

さて、そうして今日からはテストが返却されます。この機会に子どもたちにも、保護者の方にも返却されたテストをどう使うべきか、をぜひ考えて欲しいと思います。

返ってきたテストが役に立つ！ 3つの視点

① 「わかっていたこと」と「わかっていなかったこと」を知る

定期テストの出題内容には、その教科の学んだ単元の中の大切なポイントが含まれています。○×がつけられて、どこまでわかっている、どこからわかっていなかったのかははっきりしたのです。一つの問題の中でも基本的な事項から応用力が試される問いまで順に並んでいる場合も多いですので、自分の理解度をしっかり把握しましょう。授業でわかっていたつもりだったけど問題に正解するまでの力がついていなかった、というのはよくあることです。

② 自分はどんな間違え方が多いのかな？ 自分を知る

内容は理解しているのに、うっかりしてミスしてしまう。例えば計算ミスとか、記号で答えないといけないのに単語で答えてしまった、など。または知識だけで答える問題は正解できるけど、考えないといけない問題は苦手。あるいは自分の考えを説明しないといけない問題は、考える力はあってもそれを文章にすることが難しい、等々。

一人ひとりに得意な部分、苦手な部分があります。定期テストはそれを知る絶好のチ

チャンスです。自分の特性を知れば、その対策も立てやすいですよ。

③ もう一度やってみて知識を定着させ、速く処理ができるようにする

できなかった問題はあなたの宝物、学力が伸びるチャンスです。赤ペンで正解を書き込むだけでは何の力もつきません。テスト返却の時には解説もあると思います。分からなかった問題はそのままだにせず質問しましょう。授業が終わってからでもよいので先生に聞きに来てください。そのうえで、もう一度自分の力でやってみましょう。○がついた問題ももう一度やってみることでより定着が深まり、より短い時間で解ける力がつきます。特に一夜漬けて得た知識は今回マルだったとしてもすぐに忘れてしまいますよ。

また定期テストは単元の重要ポイントが必ず含まれており、自分の間違えたポイントも残るので保管しておき3年生の夏休み頃にもう一度やればすごく良いと思います。

テスト結果の扱い方によっては悪影響に！ 3つの行動

① テストができない = ダメな人間 と思ひこむ

テストの結果が良くなかったからと言って、人間性が悪いなんてことは全然ありません。教科の勉強は苦手でも知恵の出せる賢い人、みんなと協力できる人、やさしい人、自分の考えをしっかりと持っている人など、素晴らしい人はたくさんいます。テストは次また頑張ればいいのです。テストができなければ人間としてダメという考えでは、友だちの範囲も狭くなり人生が貧しくなってしまいますよ。逆にテストがよくできた人は「それだけの人」にならないように人間性を磨くこともしっかり意識してくださいね。

② 「やったー、平均点より上や！」「平均点より下でへこむ・・・」

全員がとても頑張っており取り組んだとしても、(通常は) 半分の方は平均点より上、半分は下になります。そのたった一つの集団を代表する数字と比べてその人の学力を評価することにはとても無理があります。そのように使われるだけなら、平均点は公表しない方がましかもしれません。テストはどこができて、どこができていないかを評価するツールです。1問1問の出来具合、間違え方をしっかり振り返ることに意味があります。同じ意味で「あいつより上だ」「下だ」と人と比較して満足したり悲観したりするだけ、というのもテストの使い方として正しいとは言えないですね。

③ あまりにも1点にこだわりすぎて、人生を見失う

そりゃ、テストはできないよりもできた方が良く決まっています。1点でも高く、その気持ちわかります。でも、あなたの人生を見失ってははいけません。何が言いたいかというと、その1点が欲しいためにカンニングしたり、テスト返却の時にこっそり書き換えて採点ミスとして持ってきたりする人が時々いるのです。人をだまし、自分をごまかして幸せな人生が送れるでしょうか。その1点と人生を引き換えにしないでください。もしそこまで追い込まれた気持ちになっているのなら、ぜひ先生に相談してください。あなたはあなたらしく、幸せな人生を送ってほしいと思っています。

(もちろん本当の採点ミスは遠慮なく申し出てくださいね。)

熱中症に注意

テストが終わり部活動が始まりますが、これからどんどん暑くなってきます。この時期は、暑熱順化と言ってまだ身体が暑さに慣れていないために、少しの暑さでも熱中症にかかりやすい時期であり細心の注意が必要です。本校では熱中症にならないように次のように対策をしますが、おうちでも話題にして頂き、体調が悪い時にはすぐに申し出るようにお伝えください。

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	
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。
▲▼	▲▼	▲▼	▲▼	
28	24	31	嚴重警戒 (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。
▲▼	▲▼	▲▼	▲▼	
25	21	28	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。
▲▼	▲▼	▲▼	▲▼	
21	18	24	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・塩分の補給が必要である。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 WBGT 温度(気温とは異なる暑さ指数の国際規格)による活動管理

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、校務や会議と重なる時や、練習や試合の内容によっては、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。体調に異変がある場合は遠慮せず早めに言わないとアカンよ、とご指導ください。



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。
運動時にはマスクを外しましょう。重い熱中症は命に関わります。

③ ご家庭からのご協力をお願いします。

- ・ 水分を多めに持たせていただきますようにお願いします。
- ・ スポーツドリンク、ペットボトルも可です。ただし、ごみは持ち帰り、各ご家庭で処分をお願いいたします。
- ・ 塩分タブレット、熱中飴等も持たせて頂いてかまいません。ただし、それを摂取する場合は、原則としては教員（顧問）に断ってから摂るよう、お子さんにお話してください。決して遠慮せずに申し出るようお願いいたします。

④ 体育館に大型のスポットクーラーが4台入っています。

大型の冷風扇です。26～28℃くらいの空気が排出され、少し涼しくなります。でも風はバドミントンや卓球では大敵…。

⑤ 給湯室（事務室向い）に製氷機があります。
熱中症の症状で頭や身体を冷やすとき以外にも、ねんざなどの場合などに活躍します。



⑥ ミスト（PTAによる設置）

PTAの予算でグラウンド沿い等にミストを設置していただいています。

⑦ 最近、校舎内、西館3階（トイレの横）に新しく冷水器が入りました。これもPTAから寄贈していただきました。有難うございます。
どの学年の人が使ってもOKです。



また以前から西館運動場沿いに冷水機4台、テニスコート横にも2台入れて頂いています。有難うございます。

みんなが熱中症にならないための設備です。
しっかり水分補給をして、十分に気をつけてください。

