

# 未来図～ともに歩む～

令和8年6月19日

板橋区立板橋第三中学校

第7学年だより 第10号

## ◆初めての定期テストに向けて～自分で決めた目標に全力で挑もう～

来週の24日(水)からは、中学校生活で最初となる「期末テスト」が始まります。部活動もテスト1週間前で停止となり、学校全体がテストモードに切り替わっています。「どんな問題が出るんだろう」「点数が悪かったらどうしよう」と不安を感じている人も少なくないと思います。ですが、大事なのは「結果を恐れずに、今できる準備を全力でやること」です。例えば、スマホや漫画を遠ざけて、集中して勉強できる環境を作ったり、ワークを何度も繰り返し解きなおしたりなど、テストのために今すぐできることを1つずつやっていきましょう。

## ◆心と体のコンディションを整えよう～万全の状態に挑むために～

いくら夜遅くまで勉強しても、テスト当日に頭が働かなければ意味がありません。生活リズムの乱れは集中力の敵です。まずは次の3つのことができているか、もう一度見直してみましょう。

- ①「徹夜」は絶対NG!睡眠時間を削らないこと。
- ②朝ご飯をしっかり食べて脳を動かすこと。
- ③時間を守る意識を高めること。

日頃から、自身で作成した学習計画表を元に、試験に向けて対策や勉強に取り組んでいますか?ベストな状態で試験当日を迎えるためにも、食事や睡眠、自身の日頃の行動を振り返り、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 【持ち物の準備も忘れずに!】

- ・ワークなどの提出物、試験に必要な筆記用具の準備は前日までに済ませましょう!
- ・もしもの時に備えて、筆記用具は少し多めに用意しておくことをおすすめします。

## 来週の予定

| 月日   | 曜 | 7年生の主な予定              | 1 | 2      | 3      | 4 | 5                | 6 | 学習教室 |
|------|---|-----------------------|---|--------|--------|---|------------------|---|------|
| 6/22 | 月 | 生徒朝礼 通常授業①～⑥          | ① | ②      | ③      | ④ | ⑤                | ⑥ | ○    |
| 6/23 | 火 | 通常授業①～⑥               | ① | ②      | ③      | ④ | ⑤                | ⑥ | ○    |
| 6/24 | 水 | 期末考査1日目 給食なし 11:40 下校 | 国 | 社      | 美      | / | /                | / | ×    |
| 6/25 | 木 | 期末考査2日目 給食なし 11:30 下校 | 英 | 保<br>体 | 技<br>家 | / | /                | / | ×    |
| 6/26 | 金 | 期末考査3日目 集団下校訓練実施      | 数 | 理      | 音      | 学 | 集<br>団<br>下<br>校 | / | ×    |

保護者の皆様

日頃より、本校の教育活動にご理解いただきありがとうございます。来週は、7年生にとって初めての期末考査が3日間かけて行われます。考査日の1日目と2日目は上記の通り、給食がありません。6/26(金)は給食後に集団下校にて帰宅となります。3日間、下校時刻が通常と異なるので、ご注意ください。また、ご家庭でも、お子様が試験に向けて家庭学習に取り組むよう、声掛けをしていただければと存じます。

第7学年 職員一同