



鈴峰中だより

令和7年 5月 8日

第4号

校訓『明るく 美しく 楽しく』

<http://www.edu.city.suzuka.mie.jp/jhreiho>

鈴鹿市立鈴峰中学校

◆◆◆ 学校生活の土台をしっかりとつくろう!! ◆◆◆

新学期がスタートして、慌ただしく過ぎた4月でしたが、ゴールデンウィーク明けもいろいろな行事や活動が続きます。3年生は来週、修学旅行があり、学校行事としては、中間テストや体育祭が予定されています。また、日々の学校生活においても、授業や部活動が本格的になってきます。

新しい学年、新しいクラスにも慣れてきたところで、5月は学びを深めるとともに、自分の学校生活や学習習慣を見つめ直す絶好の機会です。ゴールデンウィークが終わった今、これからの学校生活の土台をしっかりとつくっていきましょう。

5月上旬は、気候も穏やかで活動しやすい季節となりますが、いろいろなことに慣れてくることで、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。ご家庭でも、体調管理と生活習慣の見直しを意識していただければ幸いです。



英語のペアワーク（2年生）

◆◆◆ 野外体験学習 ～仲間づくりと集団行動～ ◆◆◆

4月30日（水）、1年生がスズカト（三重県立鈴鹿青少年センター）にて「野外体験学習」を行いました。1年生にとっては、中学校に入学して初めての学年行事であり「仲間づくり」と「集団行動」を目的とした校外での活動に取り組みました。



ミッション：先生とのじゃんけん

野外体験学習の最初の活動は、「レクリエーション」でした。グループに分かれて、制限時間内に与えられた6つのミッションに挑戦しました。6つのミッションを達成することは難しかったようですが、すべての班が決められた時間までに集合することができたのは立派でした。さらに、すべてのミッションを達成した班へのあたたかな拍手も素敵でした。

レクリエーションの後は、昼食のカレー作りでした。最初の火おこしに苦戦したようですが、その後は、煙と闘いながら、おいしいカレーを作ることができました。準備から片付けまで、班で協力して手際よく活動することができました。

野外体験学習では、一人ひとりが自分にできることを考え、行動する姿が見られました。これからの学校生活でも、1年生のみなさんの素敵な姿を期待しています。



楽しい野外体験学習になりました！

◆◆◆ 中間テストに向けて準備をしよう!! ◆◆◆

中学校では、年間5回の定期テストがあります。1学期と2学期にそれぞれ実施される中間テストと期末テスト、3学期に実施される学年末テストです。これらの定期テストは、普段から計画的に学習を進めていくことが大切です。

そして、今月26日(月)・27日(火)の2日間、1学期中間テストが実施されます。1年生にとっては、中学校に入学して初めての定期テストになりますが、しっかりと学習の成果を出せるように計画的に取り組んで準備をしていきましょう。

小学校のテストとは違って、テスト範囲が広く、すでに定期テストを経験している2・3年生も、日頃からきちんと取り組んでいないと大変だと感じているのではないのでしょうか。

それでは、中間テストに向けての流れを確認しておきます。まず、テスト2週間前にはテスト範囲が発表され、それぞれが学習計画表を作成し、計画にしたがって学習を進めます。1週間前には、部活動停止となり、より多く学習に取り組むことができます。



まだテスト範囲は発表されていませんが、今、授業で学習している内容がテスト範囲となります。日々の授業を大切にするとともに、家庭学習にもしっかりと取り組んでいきましょう。

◆◆◆ 暑熱順化 ~暑さに強い体をつくろう!~ ◆◆◆

陽射しがまぶしく感じられる季節となってきました。これから夏に向けて気温も湿度も高くなっていきます。とくに、この時期に気をつけたいのが「熱中症」です。そして、その熱中症を防ぐうえで欠かせないのが「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、私たちの体が徐々に暑さに慣れ、効率よく汗をかけるようになるなど、暑さに対応できる体づくりが進む過程を指します。

「暑熱順化」には5月がベスト!!

6月以降の本格的な暑さに備えるには、今から体を慣らす必要があります。ゴールデンウィーク明けは生活リズムが乱れやすく、体調管理の大切さを再確認する時期です。近年、5月中でも急に暑くなる日が出てくるため、油断すると熱中症リスクが高まってしまいます。

この暑熱順化には一定の時間(→最低でも1~2週間といわれます)がかかるため、5月の比較的過ごしやすい気候のうちに、軽い運動や屋外活動を取り入れておくことが重要です。体育や部活動、登下校など、日常生活の中で適度に汗をかく機会を意識的に持つことで、体は徐々に暑さに順応していきます。

今のうちからこまめな水分補給を習慣づけ、体を少しずつ動かすように意識することで、暑い夏を元気に乗り越える準備ができます。今から、暑さに強い体をつくっていきましょう。

