

## 3学期は次の学年の0学期です！

3学期が始まりました。この冬休みは、みなさんにとって充実したものとなったでしょうか？

3学期は「次の学年の0学期」と言われます。次の学年（3年生は進学先）を意識した行動が大切です。今年度のうちに、次の学年に備え、望ましい生活習慣・学習習慣を確立していきましょう！

### ★来年度につながる生活習慣・学習習慣の確立を！

#### ■ 早寝・早起き・朝ご飯を！

6時間は寝ないと、脳が記憶の整理と思考を深めることができません。睡眠は、次の日に脳をしっかり働かせるための準備になります。規則正しい睡眠をとりましょう。また、朝は早く起きて、ご飯をしっかり食べます。今日一日を頑張り通すエネルギーを取りましょう！

#### ■ 授業は全力で！

学習の基本は授業です。1時間1時間が真剣勝負です。「声を出す」「聞く」「書く」「読む」「考える」「答える」「覚える」を精一杯やるのが大切です。

#### ■ ゲーム・メール・SNSの使用を控えよう！

| 情報通信機器の1日の使用時間 | 30分未満   | 3時間以上    |
|----------------|---------|----------|
| 人数（全校生徒中の割合）   | 12人（4%） | 76人（24%） |

12月に全校生徒を対象に実施した「心のアンケート」では、情報通信機器（ゲーム、メール、SNS）の1日の使用時間が「30分未満」が合計12人に対し、「3時間以上」が合計76人という結果が出ました。全校生徒のうち24%、約4人に1人が1日に3時間以上をゲーム・メール・SNSに費やしていることになります。これらのことに時間や心を奪われている場合ではありません。時間の使い方をよく考えましょう。

#### ■ 家庭学習を2時間以上確保しよう！

6時間分の授業の復習を家庭で行うには、最低2時間は必要です。ゲームやSNSの合間にするようなものではありません。「2時間は必ず学習する」という強い意志をもち取り組みましょう。特に3年生は、2時間では足りません。

学習をするためには、環境を整えることが大切です。時間を区切りながら、集中して学習に取り組みましょう！

## 3学期を大切にし、次の学年やステージへと進もう！