

79期 学年通信 第6号

2024年11月27日

今年も大詰め！2024年の有終の美を飾りましょう

早いもので、今年も残すところあと1か月ほどとなりました。

年末年始にかけて、楽しいイベントも目白押しです。皆さんは冬休みをどう過ごしますか？しかし、楽しい冬休みを過ごすために避けて通れないものがありますね。

そう、期末考査です。悔いの残らないよう、しっかりと勉強して2024年をいい形で締めくくりましょう！

手洗い、うがい、早寝、早起き

冬本番のように寒い日が続いています。体調を崩して欠席する人も増えてきました。これからの時期は体調にも配慮が欠かせません。

体調は外側と内側の対策があります。外側は菌やウイルスの侵入を防ぐことです。食事前の手洗いやうがい、マスクの着用を徹底しましょう。内側は侵入してきた菌やウイルスに撃退できる体力をつけておくことです。十分な睡眠と食事をとるだけで、抵抗力は高まります。体をいたわるようにしましょう。

期末考査後はしばらく全日授業です

午前だけの短縮授業ではないので、気をつけましょう！その後は5時間の授業＋売月祭の練習になります。

	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)
1限 (9:00～9:50)	言語文化	数学A	現代の国語	論理表現Ⅰ	物理基礎
2限 50分考査 (10:05～10:55) 60分考査 (10:05～11:05)	情報Ⅰ	地理総合	数学Ⅰ (60分)	生物基礎 (10分待機)	歴史総合
3限 50分考査 (11:10～12:00) 40分考査 (11:10～11:50)	保健 (40分) 10分待機	英語Ⅰ			LHR

今後の行事予定

12月

2(月)～6(金) 期末考査
9(月)～11(水) 全日授業
12(木)～17(火) 売月祭練習期間
12(木) 木2～6
13(金) 金1～5
16(月) 月7654木3
17(火) 火54321
18(水) 水12345 リハーサル
19(木) 木14 売月祭
20(金) 金3456
23(月) 月1237
24(火) 終業式

1月

8(水) 始業式＋課題考査

「忘れかける」ことで暗記力アップ！

記憶が脳に定着するのは、「思い出そうとする」ときだと言われています。なので、効率のいい暗記方法は

「覚える」→「忘れかける」→「思い出そうとする」→「覚える」→「忘れかける」→(繰り返し)

というサイクルを、何回も繰り返すことです。記憶は「思い出そうとする」ときに定着するものなので、「忘れた」とか「思い出せない」ということは、記憶に刻み込むための絶好のチャンスです！



どうせ忘れてしまうから ～忘却曲線を意識した勉強を～

「エビングハウスの忘却曲線」を知っていますか。「エビングハウスの忘却曲線」とは人が一度覚えたことをどれくらいの速さで忘れてしまうかを示すグラフのことです。この忘却曲線によると、人が何かを記憶したときに1時間後にはその内容の56%を忘れて、1日後には66%を忘れるといえます。「思い出そうとする」ときに記憶は定着するので、例えば単語を100個覚えるときに、1日に4時間かけて覚えてしまうよりも、1日1時間を4日間繰り返して覚えた方が記憶に残るといえます。忘却曲線を意識して、復習(思い出す)を繰り返すことで、記憶を定着させていきましょう。

