



小国中だより

小国町立小国中学校
令和2年10月5日
文責 八木幸夫

中間テストに向けて

10月7日(水)、8日(木)、別表のような計画で2学期の中間テストを実施します。テスト範囲表に下外準備怠りない生徒も多いかと思います。2学期の前半の学習を締めくくるテストになります。集中力を持って取り組んで欲しいと思います。本校では、定期テスト前3日間を学習強調期間として部活動を休止しています。今回は10月5日(月)、6日(火)が休止期間です。この期間には、白い森学習支援センター主催の白い森未来塾中間テスト対策学習会も開設されます。家庭での学習の充実と合わせて、自ら学習に取り組む姿勢を大切に、積極的な参加を期待したいと思います。

【第2学期 中間テスト実施予定】

	時間	1年	2年	3年
10月 7日 (水)	1校時	理科	国語	英語
	2校時	国語	社会	数学
	3校時	技術家庭	英語	学習会
10月 8日 (木)	1校時	社会	数学	社会
	2校時	英語	理科	国語
	3校時	数学	技術家庭	理科

本校ではテストの受験の際に「テストの受け方」として、下記のように確認しています。しかし残念ながら、数人の不正行為や不正を疑われる行為が報告になります。高校入試にも関わる大切なテストになりますので、厳しく対応しています。誠実な取り組みが何より大切です。またテスト結果に一喜一憂することなく、復習を大切にし弱点補強に努めて欲しいと思います。

テストの受け方 小国町立小国中学校

- 1 十分勉強してテストに臨む。
- 2 座席は出席番号とし、列の間隔を十分にとる。
- 3 机の上には鉛筆、消しゴム、定規、コンパスのみを置く。(筆入れは置かない。)
- 4 机の中には何も入れない。机のわきにも下げない。床にも置かない。
- 5 「開始」の合図で、学年、組、氏名を記入する。(合図があるまで鉛筆は持たない)
- 6 鉛筆を使用する。印刷不鮮明なところや具合が悪い時は、挙手をして監督の先生に報告する。(勝手にしゃがんだり、席を離れたりしない。鉛筆も自分で拾わない)
- 7 疑われる行為や不正は絶対しない。
- 8 時間いっぱい取り組む。(寝たり、机に突っ伏したりしない。)
- 9 「やめ」の合図で、鉛筆を置く。
- 10 速やかに後ろの人は解答用紙を出席番号順に集める。



コミュニケーションの基本

人との関わりの中では誰でも多かれ少なかれ「ストレス」を感じる物です。そのストレスと上手につきあうことも、コミュニケーションの基本の1つです。

ストレスとは？・・・何かの刺激を受けて自分の体や心が「どうにかしなければならぬ！」という状態になっていること。

適度なストレスは人を成長させる。ストレスはなくすべきものではなく、上手につきあうことが大切です。

*様々な要因で嫌な気持ちになったり、いらいらすることがありますが……。その気持ちの裏にある、思いや願いを考えてみましょう。

△お母さんから「べんきょうしなさいっ！」と言われていらいら・・・

- 私だって頑張っているのにわかってもらえない・・・悲しい
- 「頑張ってるね。」と認めて欲しい・・・

いらいらや嫌な気持ちの裏には、その人の素直な願いや思いがあります。その思いや、願いを大切するためにいらいらや嫌な気持ちを上手に解消していきましょう。

ストレスへの対処法

ストレスは自分でコントロールできるもの。ストレス反応を減らすため方法をコーピングと言いますが、皆さんが自然に実践しているコーピングのパターンはたくさんあります。そしてそのコーピングのパターンをたくさん身につけておくと良いでしょう。

(1) 運動 : スポーツをする 掃除をする 散歩 肩をたたく・・・

体を動かし、エネルギーをたくさん使って嫌な気持ちを小さくしていく

(2) リラックス : ゆっくり呼吸する 寝る お風呂に入る 本を読む・・・

ゆったり気分を落ち着けて嫌な気持ちを小さくしていく

(3) 人との交流 : お母さんに愚痴をこぼす 友達と雑談 兄弟とゲーム・・・

安心、信頼できる人と関わり、嫌な気持ちを小さくしていく

(4) セルフトーク : 「大丈夫！」 「気にしない、気にしない」

「何とかなるさ」 「まあ、いいか」

気持ちが楽になり、元気が出る言葉を自分に言い聞かせて、嫌な気持ちを小さくしていく

(5) 良いイメージ : うまくいった自分を思い出す

アイドル写真を見て気分を盛り上げる

ギャグやだじゃれで楽しい気分になる

うまくいったイメージを持ち、楽しい気分になり、嫌な気持ちを小さくする

(6) 前向き思考 :

「あいさつしたのに無視された。」 → 「私に気づかなかっただけかも。」

マイナスの考えをプラスに変えることで嫌な気持ちを小さくしていく