



5月～6月は、定期テストが予定される中学校・高校が多いと思います。テスト範囲が決まってから学習をスタートさせたり、予定を立てたりするのではなく、定期テストに向けて早めに予定を立て学習を進めましょう。今後の学習について不安がある場合は、お通りの教室へ遠慮なくご相談ください。

中学生・高校生 目指せ 100点!? 定期テスト攻略★

5～6月は、いよいよ新学年最初の定期テストが実施されます!

テストの範囲表をもらったすぐにスクールワンの先生と相談し、『リーチング学習手帳』に学習計画を記入しましょう。テスト前だけでなく日頃からの復習も、もちろん大切です!

『リーチング学習手帳』の使い方については、**中面を確認しよう!**



科目別 (数学・英語) 攻略法



『計算問題』『教科書例題レベルの問題』を中心に
出題される傾向にあります。
何度も繰り返し解くことが非常に重要です。

- ① 計算問題は練習すればするほど解くスピードが**上がります**。時間を意識して解くと効果もUP。
- ② 数学は『解き方』を身につけることが重要です。特に一度間違えた問題は、放っておけば次も間違える可能性大! 学校のテキストやプリントは**必ず解き直しましょう!**

一般的に『英単語の問題』『英文法の問題』『教科書の文章』が出題されます。

- ① テスト範囲の英単語は発音やスペルも完璧に!
- ② 学校のテキストやプリント、スクールワンのテキストの**英文法部分**を何度も演習しよう!
- ③ 教科書の英文を全て日本語に訳せるようにしておきましょう。
- ④ 教科書の例文を**<日本語から英文にする練習>**も大切です。とにかく教科書の内容はやりつくしておきましょう!



保護者のみなさま



テスト結果の聞き取りにもご協力をお願い致します。

授業の成果を測り今後の学習計画に反映させ、一層の成績向上に努めて参ります。何卒ご協力頂きますようよろしくお願い致します。



脳のマメ知識 頭が良くなる食べ物『まごわやさしい』って?

『脳の働きには食事が強く影響している』と言われます。食べ物が脳を作り、脳を働かせているからです。そして『脳を育て、脳を働かせる』には、バランスよく多くの食品を摂取し、脳に十分な栄養を供給することが大切です。『まごわやさしい』を食事に取り入れると、**記憶力・集中力アップ、病気に対する抵抗力強化、疲労回復**などの効果が期待できます。体調を整えるだけでなく、**脳を活性化して頭の回転も良くしましょう!**



ま: 豆類

大豆・味噌・豆腐・納豆などの豆製品。
たんばく質・ビタミン・食物繊維が豊富で、**記憶力や集中力アップ**に効果があるそうです。

わ: わかめ (海藻類)

わかめ、ひじき、海苔など。たんばく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。
わかめに含まれるヨウ素には、**精神を安定させる**役割があります。

さ: 魚



切り身の他、小魚や貝類など。たんばく質や鉄分がたっぷり。「魚を食べると頭がよくなる」と昔から言われるように、魚に含まれる**DHA**には**精神の安定効果**や**ストレス緩和効果**があり、**脳機能の維持も期待できます**。頭を良くする食べ物の代表選手です!

し: しいたけ (きのこ類)

しいたけ、えのき、しめじなど。
特にしいたけには**免疫力を高め丈夫な体を作る**ビタミンDが多く含まれています。

ご: ごま (種実類)

たんばく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富で酸化作用もあり、代謝をよくし、**日頃の体調維持**にも役立ちます。

や: 野菜

葉野菜や根菜などの赤・緑・白の野菜は、**ビタミン・ミネラル**が豊富。
勉強に集中するには**抵抗力をつけ、体内側から整える**ことが基本です。

い: いも (イモ類)

炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。特にサツマイモは**疲労回復**や**ストレス解消**に効果的な**ビタミンB1**も摂取できます。