



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！

**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。

**わ**：わかめ

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、  
**体を内側から整える**ことが基本です。

**や**：野菜

**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。

**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。