ゆめのき

町田市立山崎中学校
学びの多様化学校分教室
２０２５年６月２０日（金）
第７号

期末考査本日終了しました

初めての定期考査はどうでしたか？勉強に追われて大変だったことと思いますが、試験を乗り越えた自分をしっかりと褒めてあげてくださいね。結果に関わらず、あなたが積み重ねた努力は必ず次に繋がります。これからの一歩を踏み出すために、次の試験や日々の学習にぜひ参考にしてください！

1. 試験の結果をしっかり振り返ろう
試験の点数だけでなく、「どんな問題で間違えたか」「どの科目で時間が足りなかったか」など、結果から学べることはたくさんあります。
★具体的にやってみよう！
・ 間違えた問題や理解が浅かった内容の見直し:「どうして間違えたのか」「どこでつまずいたのか」を確認して解きなおしてみよう。
・先生に質問する： わからないところをそのままにせず、先生に質問して解決しましょう。聞くことをためらわず、理解を深めることが大切です。

2. リラックスして心と体を休めよう
試験後の疲れをそのままにしておくと、次に向けての気力が失われてしまいます。少し休んだり、気分転換したりする時間を持つことが大事です。
★具体的にやってみよう！
・好きなことをする：友達と遊ぶ、好きな本を読む、映画を観るなど、リラックスできる時間を作ってください。心を休めることで、次に向けてのモチベーションもアップします。
・睡眠を大切にする： 試験後はしっかりと寝て、体調を整えることが大事です。睡眠不足は集中力や記憶力に影響を与えるので、規則正しい生活を心がけましょう。

3. 自分を褒めて、前向きな気持ちを持ち続けよう
どんな結果が出ても、自分の努力を誇りに思ってください。結果だけでなく、その過程が大切です。自分に自信を持って、次の目標に向かって前進しましょう。
★具体的にやってみよう！
・ポジティブな自己評価をする：「今回、よく頑張った」「前回よりも少し成長した」と、自分の努力をしっかりと認めてあげましょう。自己肯定感が高まることで、次回も前向きに取り組むことができます。

4. 次回の目標を設定し、計画を立てよう
試験が終わったばかりでまだ次の試験が遠いと感じるかもしれませんが、早めに次回に向けて計画を立てることで、焦らずに準備を進めることができます

◆◇◆町田 Quest◆◇◆

★町田の歴史授業

町田市教育委員会から後藤さん、井上さんをお招きして町田の歴史を知る授業を実施しました。

お礼のメッセージより
・縄文時代の町田の様子、土器のかけらをさわる、わける、町田の歴史がたくさん学べてうれしかったです。
・町田の歴史について話が聞けたことが自分の中で貴重な経験になりました。

★飛行機の ABC

鶴川サイエンスラボの池田さんをお招きして、みんなでグライダーを製作して体育館で飛ばしてみました！

これからももりだくさん！来週は、「町田市長石阪丈一さんの授業」や「わくわく探求プロジェクト」、「TGG」などがあります。ゆめのきだからこそできる活動の一つ一つが、みんなにとってかけがえのない経験につながっていると思っています。

保護者のみなさまもどうぞご参加ください！
6/28(土)保護者会、講演会（参加確認フォーム入力しめきり 6/22）
7/9(水)進路説明会（３年生徒、全保護者対象）、山崎校舎見学会（別途通知いたします）