



# 学年だより 2月号

2026.1.30 九度山中学校2年 如月(きさらぎ) February



## 2年生もあと少しです

1月は寒かったり少し暖かかったりと、温度差の大きい日が続きました。最近では寒さの厳しい日も多いですが、暦の上ではもうすぐ立春を迎えます。まだ寒さが続きますが、春は少しずつ近づいています。引き続き手洗いやうがいをしっかり行い、十分睡眠をとり、体調管理に努めましょう。また、2月下旬にある学年末テストに備え、しっかり計画を立て各教科の復習を始めていきましょう。

## 2月の行事予定



部活動終了時刻 17:00  
完全下校時刻 17:15



- 1日(日) バスケットボール橋本ウィンターカップ大会
- 2日(月) 交通指導 SC
- 6日(金) 九レク(5、6限)
- 8日(日) 県ジュニア駅伝競走大会
- 9日(月) SC SSW
- 11日(水) 建国記念の日
- 13日(金) 1年生地域学習発表会
- 16日(月) 交通指導 SC
- 17日(火) 学年末テスト発表 選挙管理委員会(放課後)
- 19日(木) 生徒会役員選挙告示
- 21日(土) 登校日 通常登校・お弁当持参  
午前中1~3限授業、新町制施行70周年記念公演参加(14時~16時)  
伊都地方総合文化祭工作彫塑展(~22日 九度山小学校)
- 23日(月) 天皇誕生日
- 24日(火) 学年末テスト(給食なし)
- 25日(水) 学年末テスト(給食なし)
- 26日(木) 学年末テスト
- 27日(金) 振替休業(2月21日分)



### 【3月の主な予定(詳細な予定は3月号に記載します。)]

- 3日(火) 予餞会
- 6日(金) 卒業式
- 10日(火) 到達度テスト
- 24日(火) 生徒総会 生徒会役員解任・任命式 修了式(給食なし)



## ☆世界遺産マラソン お疲れ様でした!☆

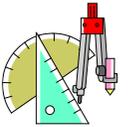
1月18日(日)に行われた第18回九度山世界遺産マラソン大会に参加しました。女子は2km、男子は3kmの道のりを走りました。それぞれ持てる力をしっかり発揮し、中学生女子の部では\*\*さんが第3位に入賞しました。皆さん本当に素晴らしい走りでした!



## ☆学年末テスト がんばろう!☆

2月24日から26日は、2年生での最後の定期テストです。毎日の授業を大切にしつつ、家庭学習にも計画的に、集中して取り組みましょう。

集中力を高める方法について、いくつか紹介します。参考にしてみてくださいね!



### 遊ぶ時間と勉強する時間のメリハリをつける

集中力を高めるには、遊ぶ時間と勉強する時間のメリハリをつけることが大切です。メリハリをつけずに勉強を続けても集中力が続かず、効率が悪くなってしまいます。「14時から出かけるから、それまで勉強する」「昨日は1日遊んだから今日は勉強の日」など、メリハリをつけて集中するとよいでしょう。

### 睡眠をよくとり、適度に運動する

疲れが溜まっている場合、疲労回復には睡眠が重要です。しっかり睡眠をとることで勉強にも集中しやすくなります。また、勉強をしながら集中力が途切れたときにも睡眠が効果的。仮眠をとることでリフレッシュできます。仮眠をとる時間は「15分」が最も効果の高まる時間とされています。つい仮眠をとりすぎてかえって疲れてしまう、ということがないように注意しましょう。

適度な運動も集中力アップに欠かせません。散歩などの軽い運動は体全体の血流をアップさせ、頭をスッキリさせる効果があります。

集中力が途切れてきたと感じたら、10分ほど散歩をするのがおすすめです。

### タイマーを活用する

タイマーを活用して勉強時間にメリハリをつけるのもおすすめ。

人間の集中できる時間は45分から90分といわれています。ダラダラと勉強の時間を続けるよりも、タイマーを使って時間を区切ったほうが疲れにくくなります。

「45分勉強して5分休憩」など、タイマーをうまく使いながら勉強を進めるとよいでしょう。