

地域から信頼され、『喜志中で学んでよかった。』と思える学校をめざします

Team喜志中だより

令和8年2月号

富田林市立喜志中学校

校長 鳥羽 真人

「勉強の成果は、寝ている間につくられる！」



1年で最も寒い時期である「大寒」が過ぎ、もうすぐ2月になろうというのに、日に日に寒さが増しているような気がします。3年生はいよいよ受験本番が近づいてきて、この「受験」という大きな節目を迎えるにあたって、この数ヶ月…あるいはそれ以上の期間を自分の目標に向かってがんばり続けてきたと思います。今までの学習の積み重ねが形となる大切な時期なので、喜志中学校の先生らと在校生みんなでお支えしています。がんばれ、喜志中学校3年生！

そんな3年生の中には、毎日、夜遅くまで勉強する「夜型」の生活をしている人も多いと思います。一見、「受験勉強、がんばってます」感もあって、努力しているように思えますが、実は…集中力の低下や記憶の定着不足、体調不良や気持ちの不安定さにつながることもあるので、気をつけてください。けど、「睡眠」の大切さは分かってはいるものの、この時期に、睡眠時間を確保することは実際難しく、受験勉強に力を入れれば入れるほど、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が不足していると思います。しかし、近年の研究では、睡眠は単なる休息ではなく、学習した内容を脳に定着させる大切な時間であることが分かっていて、特に、眠っている間に行われる「記憶の整理・定着」は、日中に学んだ知識を確かなものにするために欠かすことができないそうです。



だから、受験を控える今だからこそ、

「夜型」から「朝型」への生活リズムの改善

…を意識してみましょう。

早めに就寝し、朝の時間を使って復習や暗記を行うことで、頭がすっきりした状態で学習に取り組むことができるようになります。高校入試の多くは、朝9時ぐらいに開始されます。試験開始時刻の3時間前に起床することで、脳が完全に覚醒した状態で試験に臨めることが、ある研究で示されています。しかし、いきなり早起きを始めると、逆に、生活習慣が乱れ、体への負担が大きくなるため、現在の起床時刻から15分ずつ早める方法が、最も成功率が高いそうなので、ぜひ実践してみてください。また、規則正しい睡眠は、免疫力を高め、体調を整えることにもつながります。受験前は、緊張や疲れから免疫力が低下しやすい時期です。十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、体調を整えることが、実力を発揮するための大切な土台となります。本番で自分の力を十分に発揮するためにも、「よく食べ、よく学び、よく眠る」ことを意識して、全員で合格をめざしましょう！



富田林市立喜志中学校 令和8年2月行事予定(最終下校 17:00)

日	曜	給食	下校時間			部活	おもな行事予定	
			1年	2年	3年			
1	日							
2	月	○	15:15			×		
3	火	○	15:40			○		
4	水	○	14:15			×		専門委員会(5限後)
5	木	○	15:40			○		
6	金	○	15:40			○		漢字能力検定(16:10~喜志西小)※希望者のみ
7	土							
8	日							
9	月	○	15:15	14:40	×			
10	火	12○	15:40	10:40	○	私立高校入試(大阪府)	※未受験者は2限まで	
11	水					建国記念の日		
12	木	○	15:40			○	すこやかネット全体会議(18:30~)	
13	金	○	15:40			○		
14	土						大阪府公立高校特別選抜入試(音楽科のみ)	
15	日							
16	月	○	15:15			×	職員会議	
17	火	○	15:40	14:15	○	3年5限後下校(校内進路委員会のため)		
18	水	×	12:40			×	全学年4限後下校(南河内地区人権教育研究会のため)	
19	木	○	15:15			×	大阪府公立高校特別選抜入試	
20	金	○	15:40			×	1・2年質問会(放課後)	
21	土							
22	日							
23	月						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 2/25(水)~2/27(金) 13~17時 公立一般選抜受験者向け進路懇談会 </div>	
24	火	○	15:40			×	1・2年質問会(放課後)	
25	水	×	11:40			×	1・2年学年末テスト1日目→①国②社(1)/理(2)③音	
26	木	×	11:40			×	// 2日目→①英②理(1)/社(2)③保体(1)/美(2)	
27	金	×	11:40			×	// 3日目→①数②技家③美(1)/保体(2)	
28	土							

3月・ 4月の 主な予定	3月 2日(月) 公立特別選抜入試合格発表 / 3月 4(水) 公立一般選抜入試出願(～3月 6日(金)まで) 3月11日(水) 公立一般選抜入試 / 3月12日(木) 卒業式予行(1・2限)・卒業式準備(午後) 3月13日(金) 卒業式 / 3月19日(木) 公立一般選抜入試合格発表 3月24日(火) 修了式 / 4月 6日(月) 入学式(午後) / 4月 8日(水) 始業式
--------------------	---