



第28号

第3学年

令和7年12月5日(金)

## 「受験直前期の過ごし方」

### □～“量”より“質”とコンディション～□

いよいよ受験本番が近づいてきました。ここからの時期は、「どれだけ長く勉強したか」よりも、「どれだけ集中して取り組めたか」「体調を崩さずに当日を迎えるか」が大切になります。



今年の冬は、例年より早くインフルエンザが流行し始めており、全国的に患者数が増加傾向にあります。マスクの着用・手洗い・換気・十分な睡眠など、基本的な対策を改めて徹底ていきましょう。少しでも「おかしいな」と感じたら、早めに受診し、無理をしないことが結果的には一番の近道です。

勉強面では、

- ①新しい問題集に手を出しすぎず、これまで使ってきた教材の解き直しをする
- ②間違えた問題を「できるようになった理由」まで確認する
- ③1日の最後に「今日できるようになったこと」をノートに一行でいいので書き出す

といった「質を高める学習」を意識してみてください。



保護者の皆様には、「まだここができていないね」という指摘よりも、「ここまでよく頑張ってきたね」「今日はどんなことができるようになつた?」と、努力のプロセスを認める声かけをぜひお願ひできればと思います。小さな承認の積み重ねが、直前期の大きな支えになります。

### 「SNS・ネットとのつき合い方を見直す冬に」

最近の調査では、全国の小中高校で認知された「いじめ」の件数が過去最多となり、その背景にSNSなどを通じたいわゆる「ネットいじめ」の増加があることが指摘されています。



スマートフォンを持つ中学生の割合も9割を超え、ネットは生活から切り離せない存在になっています。

便利で楽しい一方で、SNSは「言葉の軽さ」がトラブルにつながることもあります。軽い気持ちで送ったひと言や、冗談のつもりのスタンプ・画像が、相手を深く傷つけてしまうこともあります。また、「既読なのに返事がない」「グループから外された気がする」といった、人間関係の不安も生まれやすくなります。

本校でも改めて次のようなことをSNSスマホルール定着週間で確認していきます。

☆相手の顔が見えないからこそ、「言葉」を丁寧に選ぶ

☆夜遅い時間のやりとりは控え、睡眠時間を削らない

☆困ったとき、傷ついたとき、誰かを傷つけてしまったかもしれないと感じたときは、一人で抱え込まず大人に相談する

ご家庭では、スマホやゲーム機の「使い方のルール」を親子で一緒に話し合う時間をぜひ取っていただければと思います。大人が一方的に決めるのではなく、子ども自身の考えも聞きながら決めることで、「守ろう」とする意識が高まります。



# 「“生成 AI 時代”の学び方 ~ツールとどう付き合う?~」

ここ1~2年で、チャット型の生成AIをはじめとする新しいデジタルツールが一気に広まりました。国でも「教育DXロードマップ」が示され、学校現場での活用も本格的に議論されています。

高校や大学では、レポートや資料作成の下書きにAIを使ったり、英作文の添削をしてもらったりする例も出てきています。一方で、「全部AIに任せてしまって、自分で考える力が弱くなるのではないか」という心配の声があるのも事実です。最近の調査では、AIを日常的に使う保護者の多くが、学習への活用には前向きである一方、「使い方のルールやリスクへの対策」が必要だと感じていることもわかっています。

3年生の皆さんには、次の2つを大事にしてほしいと思います。

①「まず自分で考える」ことを手放さないこと。

→いきなりAIに答えを聞くのではなく、「自分なりの考え方や解き方」を先に持ったうえで、AIを「確かめる・広げる相手」として使うことが大切です。

②情報を鵜呑みにせず、確かめる姿勢を持つこと。

→AIの答えもインターネット上の情報の一つにすぎません。いつ・だれが・何の目的で書いた情報なのかを意識し、「本当に正しいのか」「ほかの資料と比べてどうか」を考える力が求められます。

保護者の皆様には、AIやネットの話題を「禁止か、放任か」という二者択一ではなく、「どのように使えば子どもの学びにプラスになるか」を一緒に考えていただければと思います。高校・大学・社会に出たとき、こうしたツールと上手に付き合えることは、これからの時代を生きるうえで大きな武器になります。



## 「受験期の“声かけ”がけっこう効きます」

受験が近づくと、お子さんの様子がいつもと少し違って見えることがあるかもしれません。イライラしていたり、口数が減ったり、逆にやたらとスマートを触っていたり…。そんなとき、つい「もっと勉強しなさい」と言いたくなるのですが、実はたった一言の“認める言葉”が大きな支えになります。

「ここまで頑張ってきたね」

「疲れているのに、ちゃんと机に向かってえらいね」

「結果よりも、今の努力をいちばん大事に見ているよ」

といった“プロセスを認める言葉”は、子どもの自己肯定感を高め、「もう少し頑張ってみよう」という気持ちにつながります。



また、家の中の「雰囲気づくり」も大切です。

◇あえて受験の話題ばかりにしない

◇家族の生活音やテレビの音量に少し気をつける

◇体調管理（食事・睡眠）を一緒に整える

といった、さりげないサポートが、お子さんにとって「見えない応援」になります。

ご不安やご心配がありましたら、どうぞ遠慮なく学校にもご相談ください。

## 来週の予定

日にち	予定
8日(月)	②⑥カット 全校朝会 安全指導 三者面談(終) スクールカウンセラー勤務日
9日(火)	心のふれあい相談員勤務日
10日(水)	避難訓練 心のふれあい相談員勤務日
11日(木)	
12日(金)	③カット 総合①②④⑤ 卒業アルバム個人写真撮影(※) 後期・専門中央委員会 (※①AB組 ②CD組 ③E組)

