

1 学期末考査 迫る！

来週の月曜日から期末考査が始まります。5月に実施された中間考査に比べると、テスト実施科目が増加するため、計画的に取り組む必要があるはずですが…皆さん、準備はできていますか？テスト範囲となるプリントやノート、



確認できていますか？特に3年生にとっては進路に関わる「仮評定」を左右する大切な考査となりますので、意識を高めてしっかりと取り組みましょう。

3 年生の皆さん、仮評定が出ますよ！

★仮評定って？

→3年1学期末の段階で出される評定(5段階評価)

★評定平均値って？

→高1, 高2のすべての評定, **高3の1学期の仮評定**をすべて合計し, 科目数で割った値

★評定平均値って…進路とどう関わる？

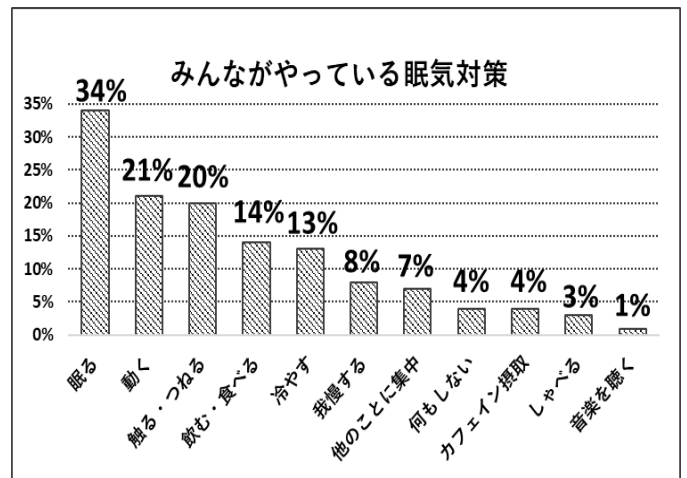
→就職・進学試験の出願時に提出する「**調査書**」に記載される他, 推薦入試の**出願条件**として「評定平均〇〇以上」と指定される場合もあります。また, **奨学金採用決定**の際の条件の一つになることもあります。

このように来週から始まる期末考査は, 仮評定が決まる3年生はもちろんですが, 1年生・2年生にとっても1年次・2年次での評定平均値を上げるための大切な考査となります。考査範囲が発表されたら, すぐにテスト勉強に取りかかりましょう。

やる気はあっても眠い



とは言え, 誰もがテスト勉強を始めると必ず直面する「睡魔との戦い」。皆さんはどう対処していますか？全国の高校生男女310人を対象に行った次のアンケート結果を見てみましょう。



2022年6月スタディサプリ進路調べ

この結果を受けて, 睡眠医療の専門家である遠藤拓郎氏は, 眠気対策として(1)こまめに眠る, (2)立つ・動く, (3)冷やすの3つを勧めています。

ただし, (1)の「眠る」に関しては, 15分以上眠ると脳が睡眠モードになり起きにくくなるので, 机で10~15分ほど仮眠をとることが眠気対策には有効だと述べています。また眠ることのメリットとして, 寝る前に学んだことが記憶として定着しやすくなるので, 学力アップの面でも有効であるとしています。

(2)の「立つ・動く」に関しては, 「五感への刺激として特に強力な方法が『立つ』ことです。立つことで全身の筋肉が緊張し, 座っている状態よりも体に多くの刺激が入ってくるので, 眠気を覚ましてくれます。(中略)机に向かって書く以外の勉強をする時は立って行う, または部屋の中を歩きながら行うという対策に言及しています。

最後に(3)の「冷やす」に関しては, 「体温を上げない, 体を冷やすという点で, 常に冷たい飲み物を用意し, それを飲みながら勉強をしてみてください。(中略)靴や靴下, 上着を脱ぐ・袖をまくるなど薄着になる, 手のひらを机などの冷たい部分に当てて冷やすという方法もすぐできて即効性もあるので, 試してみてください。」と, 今晚からでも始められる方法を紹介しています。

ここで紹介した情報は, スタディサプリ進路が提供している「#高校生なう→人気記事ランキング→すぐにできる!一瞬で眠気を覚ます方法9選」で更に詳しく紹介されています。テスト勉強の気分転換に一度のぞいてみませんか？

あなたはどう「はたらく」？

テスト勉強に疲れたら、将来の仕事を想像してモチベーションをあげる人もいます。下のQRコードを読み取って自分の「はたらく」を考えてみるのも良い「息抜き」になるかもしれません。

進路を考える第一歩は「はたらく」から 職業について視野を広げる & 深めてみよう



高校卒業後、どんな進路を歩むにしても最後は「はたらく」に繋がっている。だから、進路は「はたらく」を一緒に考えることが大切なんだ。いろいろな職業を知りながら、自分にとって納得できる進路を考えていこう。そのために、次の3つをまず参考に見よう！（スマホから見られるよ）

①世の中にはどんな職業があるのか知ろう



マナビジョン> 職業ランキング
<https://bit.ly/3LYSxgm>

スマホでは
↓ここから



「満足度ランキング」1位の「〇〇〇」って初めて聞いた…どんな職業なんだろう？

「年収ランキング」もある！1位はお医者さんだと思ってたけど、そうじゃないんだね。他にも意外なのがたくさん！



②一つひとつの職業に詳しくなろう



マナビジョン> 職業を調べる
<https://bit.ly/3FpQako>

スマホでは
↓ここから



気になった職業があったら、仕事内容やなるにはどうしたらいいか、詳しく見てみよう

「職業マンガ」もあるんだ。ストーリーであるから、仕事内容がイメージしやすいな！気になったの他にも読もうかな



③時代によってなくなる・生まれる職業の変化についてイメージしてみよう



ミライ科
<https://bit.ly/38hP1Pz>

スマホでは
↓ここから



時代の変化によって、職業も変わってきたんだよ。昔から今でなくなった職業や、生まれた職業は何があるかな？

うーん、何だろう？いつになってもなくなる職業もありそうだな…

