



# 彩北通信

月刊 No. 185  
2022年7月1日発行  
発行元：彩北進学塾  
発行責任者：蓮 克彦

〒366-0827 埼玉県深谷市栄町17-2



TEL 048-575-3291 E-mail: info@saihoku-juku.com

蓮塾長のブログ（彩北日記）⇒ <http://ameblo.jp/saihoku-sj/>

## 夏休みに向けて

期末テストが終わると夏休みに入るわけですが、中2以下の皆さんにとっては、10月までテストというテストがなくなるわけです。学校の夏休みの宿題はありますが、それ以外は何もやらなくても済んでしまいます。ところが、夏休みが勉強の転機となる場合が多いです。夏休みが明けたら急にできなくなってしまったというケースが多々あります。1学期にできなかった部分を1つでも2つでもできるようにして2学期を迎えられるようにしてください。中3生については、言うまでもありませんが、夏休みにどれだけやったかが冬に成果となって表れます。

### ◎名言・一言

目標は他人に頼っては駄目。目標はいつも自分の中から生まれてくるべきなんだ。

タイガー・ウッズ（ゴルファー）



☆貴方に送る今月のおすすめ☆ 今月のおすすめは、本 です

『僕は僕の書いた小説を知らない（双葉文庫）』 喜友名 トト

ある朝目覚めた小説家の俺は、「昨日」の記憶がないことに気づく。どうやら俺は一日ごとに記憶がリセットされ、新しいことを覚えられないという症状を抱えているらしい。可愛い女の子と出会っても、小説を書き進めても、そのすべてを明日には忘れてしまう。絶望的な状況のなか…

### ▼お知らせ▼

- ・7月16日（土） 理科実験教室
- ・7月22日・23日（月） 夏休みの宿題お手伝い講座
- ・7月25日～8月26日 夏期講習期間



### ■最近のニュースから■

新型コロナの影響による一斉休校の際、起床や朝食が遅かった子どもは不健康な生活習慣に陥るリスクが高かったとして、東京大学の研究チームは、災害などで休校になっても生活リズムを維持する工夫が重要だと指摘しています。

調査は、東京大学大学院医学系研究科の研究チームが、おとし6月に小学3年生から中学3年生6220人を対象に行い、一斉休校中の起床や朝食の時刻をもとに、4つのグループに分けて分析しました。

このうち最も遅い午前8時から11時の間に起床したグループは全体の26%で、朝食を食べない日が週1回以上あった子どもは42%と、より早く起きて朝食を取るグループが5%から8%だったのと比べて大幅に多くなりました。

また、1日に4時間以上、テレビやスマートフォンなどの画面を見ている割合は最も遅いグループは61%と、最も早いグループの2倍となりました。

このほか、清涼飲料の摂取量がほかより多かった一方、乳製品や野菜の摂取量は少ないなど、不健康な生活習慣に陥るリスクが高かったとしています。

2022.6.8 NHK ニュース

### ▽勉強方法ワンポイントアドバイス▽

#### 夏休み前の学習

夏休みが近づくにつれて気持ち的に緩みがちですが、夏休み前は非常に重要な時期です。「夏休みから頑張ろう」では遅いです。夏休み前にしっかり頑張ったからこそ夏休みの学習につながります。期末テストの復習や1学期の復習をできるだけやって、夏休みを充実させていきましょう。また夏休みの宿題は早めに終わらせましょう!!

### ♪お祭り情報♪



・深谷七夕まつり

7月8日～10日

・熊谷うちわ祭り

7月20日～22日