

わかるは楽しい 富士塾通信 八月号

那覇で観測史上最高気温！

今月十九日に那覇では、一八九〇年の観測開始以来、最高気温となる三十六・〇度を記録しました。海に囲まれている沖縄県は、風が吹いて気温は上がりにくいのですが、今年は例年より海水温が高くなっていることが影響しているとみられています。

※因みに、沖縄県の最高気温は糸数（南城市）他 2ヶ所で三十六・一度が記録されています。

今後も、暑い日は続きますので熱中症には十分気をつけて下さい。

「こまめな水分補給」・「大量に汗をかいたときには塩分補給」・

「きちんとした食事と睡眠を取る」等、日頃から体調を整えることを心掛けましょう。

定期テストを終えて

中学生クラスは、一学期の中間または期末テストが終わり、各自でいろいろ反省することがあったと思います。指導する側からは、普段の生活習慣や授業態度に関して、次の項目が気になりました。

- ①遅刻・欠席が多い。
- ②睡眠不足である。
- ③体調を崩しやすい。
- ④宿題の提出期日が守れていない。
- ⑤勉強で分からなくても質問しない。
- ⑥答えが分かったつもりで、自分一人で解けるか確認してない。

以上の項目を全てクリアできた人は成績上位者になれます。

生活習慣は、成績向上に直接結びついています。中でも睡眠時間は

効率的な記憶の定着に欠かすことはできません。就寝と起床時間をきちんと決めて実行しましょう。

📖 記憶力はどうやって上げる？ 📖

まず、記憶力が悪いと言われている人の覚え方は、

- ①目で見ただけで紙に書いたり、声に出したりしない。
- ②学習したことを復習したり、反復練習をしたりしない。
- ③覚え方に工夫がなく単調である。

それに対して、記憶力の良い人は

- ①目で見ただけでなく声に出したり、紙に書いたりして五感を使う。
- ②大事な情報をマーカーで強調をする。
- ②全部を完璧に覚えようとせずに、何回かに分ける。
- ③何日がたって記憶が薄れかけたときに、必ず復習する。
- ④寝る前に覚えたものを、起きてからもう一度復習する。
- ⑤覚えたことを他人に教える。
- ⑥睡眠をしっかり取る。

以上のことを踏まえて、コツコツと記憶力を高めていきましょう。高めた記憶力は、勉強だけでなく、日常生活や将来の仕事などに必ず役に立ちます。是非、自分に合った記憶力向上のためのヒントにして下さい。

◇八月予定行事◇

- ▽山の日 … 十一日
- ▽旧盆 … 十六日（ウンケー）～十八日（ウークイ）
- ▽一学期後半開始 … 二十日（小禄中）・二十六日（鏡原中）