



3 学年通信

笑顔自立貢献

令和6年5月24日(金)発行 NO.8

進路情報号4

鶴ヶ島市立藤中学校

3年生最初の定期テストまであと4日！

中学校生活最後の体育祭も終了し、いよいよ3年生最初の中間テストまであと4日となりました。3年生の定期テストは、直接受験に関わってくる大事なテストです。埼玉県公立高等学校の入試選抜は、調査書と学力検査の得点の総合評価（合計得点）で行われます。つまり**通知表の評定の成績**が入試選抜の大きな判断材料となるわけです。ということは、自分の第1志望校の合格の可能性を高めるためには、通知表の成績をできるだけ高める努力や、よい成績を確保する努力をすることが必要です。言うまでもなく、今回の中間テストは1学期の通知表の評定に大きく関わります。まずは、目前に迫る大事な中間テストに向けて、気持ちをしっかり切り替えて全力を尽くしてください。あと4日、どれだけ「わからない」を「分かる！」にできるかがカギです。そのためにも上手に取り入れたいのが、休息と食事です。それが、集中して学習に取り組む時間につながるはずです。今日は、そんなみんなのために「**集中力UP**」に**効果的な食べ物**を紹介します。しっかり睡眠、しっかり食事で、あと4日頑張ってください！

主食には玄米、全粒粉のパンやうどん・麺

集中力を高めるためにまず必要なのは、「ブドウ糖（ご飯やパン、麺などの炭水化物）」です。しかし、ただやみくもに取ればいいわけではありません。ブドウ糖をとると、当然血糖値の上昇と下降がおきます。血糖値が上昇すると、アドレナリンというホルモンが脳で作られます。当然やる気や集中力を生み出してくれます。しかし、血糖値は一旦上昇しても、その後また下降して平常値に戻ります。その時、実は不安や眠気といった気分が生まれてしまうのです。大事なのは、一日の血糖値の上がり下がりをおやかにすることです。そうすることで集中力を維持することができるのです。そんな時に効果的なのが、玄米、全粒粉のパンやうどん・麺なのです。

主菜で摂りたい青魚（イワシ・サバ・サンマ・マグロ）

これらの食べ物は、集中力を高める効果のほか、記憶力や判断力を高める効果があります。一日の中で積極的に取りたい食べ物です。

おやつには、チーズやナッツ・チョコレート・ドライフルーツ

勉強中は脳をフル稼働している状態です。そんな時、効果的なのがタンパク質の多い食品（チーズやナッツ類）です。他にカフェインの摂取も上手に行うとよいらしいです。チョコレートは、血糖値の上げ下げで眠気やイライラを誘発してしまう可能性もある反面、カフェインの摂取には効果的です。低糖質でカカオ多めのビターチョコレートを適度に食べるとよいかもしれません。ドライフルーツに含まれる果糖も、血糖値を急激に上昇させてしまう食べ物ではないのでおすすめです。特にイチジクのドライフルーツは、集中力の低下を防ぐのに効果的らしいですよ☆

2025年度版「埼玉県公立高校紹介」（関東図書）予約販売について

関東図書より7月中旬販売予定の2025年度版「埼玉県公立高校紹介」の予約を受け付けます。この「埼玉県公立高校紹介」は、書店等でも取り扱いはありますが、若干の値引き等があるため、毎年中学校で注文を受け付けて販売しています。予約購入を希望する人は、本日配布した所定の申込用紙に必要事項を記入し、申込用紙とお金（おつりのないように）を、お手持ちの封筒に入れて、担任まで提出してください。なお、本年度の「埼玉県公立高校紹介」は、各教室にも一冊ずつ置きますので、クラスでも閲覧することができます。

中学校限定の予約特価 990円（消費税・送料込み）

申し込み期限 6月10日（月）厳守