

情熱通信

2026.4月号

明光義塾 情熱空間グループ

ホームページURL

: <https://www.946jp.com/meiko/>

フェイスブックページ

: <https://www.facebook.com/jounetsukukan/>



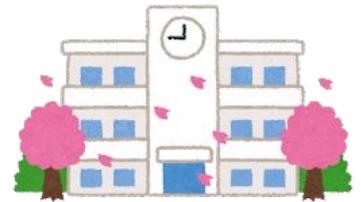
年度はじめの過ごし方

この春、ご入学、ご進学された皆様、ご入学・ご進学おめでとうございます!!

そしてご進級された皆様もご進級おめでとうございます!!

4月から新年度が始まりますね。

年度はじめの過ごし方や、年度はじめに行っていくとよい事などを紹介します♪



年度のはじまりは体調に注意

生活環境が変わったことによる不安や緊張などのために、体調面に影響が出ることも考えられます。今のうちに体調を整えておくことが大切です。

朝ごはんを抜かずに食べる、睡眠をたっぷりとるなど、大切なポイントを下にまとめました。できているかどうかチェックしてみましょう。

～体調を整えるために気をつけたいポイント～

- ☑夜は早く寝る ⇒ 生活のリズムを整えよう
- ☑朝ごはんはしっかり食べる ⇒ 1日の始まりのエネルギーを補給しよう
- ☑リラックスしよう ⇒ 集中力を上げるためにも適度な休みが必要
- ☑体温調節をしよう ⇒ 気温が上下しやすい時期なので、服装で調節を
- ☑寝る直前は目を刺激しない ⇒ ブルーライトや強い光を避け、良質な睡眠をとろう
- ☑運動することも忘れずに ⇒ リフレッシュや体力維持のために体を動かそう



1年間の学習計画の立て方

①行事や定期テストなどの日程を確認する

新年度には、学校で年間行事予定表が配られるところが多いのではないのでしょうか。

こうした予定表で、まずは1年間の予定を大まかに把握しておきましょう。

年単位のスケジュールを知っていれば、月間・週間と、その後の計画を具体的に立てられます。定期テストや修学旅行、大会・体育祭などがいつごろに予定されているか、早めにチェックしておきましょう。

②検定や模試の日程を確認する

特に受験生は「秋までに英検●級に合格すれば調査書に書いてもらえる」など、出願用書類の提出から逆算して検定を受ける計画を練る必要があります。

具体的にいつまでに受けるかは、教室長に相談するとよいでしょう。模試は、受験に向けた学力の定着状況を見る機会として、積極的に受けましょう。



↓過去の情熱通信はこちらから!

③予定を手帳やカレンダーなどに書く

自分の手帳やカレンダーなどに書きこんで、いつ何をすべきかを整理します。

行事によってはその準備期間も合わせて予定として入れておくともよいでしょう。



裏面に続きます♪ → → → → → → → → → →

<https://www.946jp.com/meiko/newsletter.html>

前のページを参考にして作成した予定をもとに、「今月の学習計画」「今週の学習計画」を立ててみましょう。年間計画を作った後に日々の学習計画を少しずつ立てていくと、やるべきことが「今週は教科書●ページまで読む」「問題集●ページをいつまでにやる」など具体的にってきます。

新しい学年・学期の始まりに、学習習慣を身につけよう

学習計画を立てたら、それに沿って毎日勉強することを習慣づけていきましょう。

もし、前の学年や春休みの間に生活リズムがくずれていたとしても、今ならまだ立て直すことができます。

「宿題をその日のうちに終わらせる」「学校で習った内容を復習する」など、基本となる学習習慣を身につけておくと、この先、進級や進学をした後も、勉強への意欲を保ち続けることにつながります。



勉強を習慣づけるには、毎日同じ時間に決まった場所で勉強をすることが大切です。自分の部屋でもリビングでもよいので、集中できる環境で勉強に取り組んでみましょう。



4月の主なイベント



エイプリルフール(4月1日)・・・エイプリルフールは、他人にいたずらを仕掛けたり、嘘をついて楽しむ日です。起源ははっきりしていませんが、フランスの「ポワソン・ダブリル(4月の魚)」という風習が由来とされ、ヨーロッパ各地に広まりました。日本には明治時代以降に伝わり、徐々に定着しました。現代では、企業がエイプリルフールにちなんだユーモラスな広告やキャンペーンを展開し、SNS上でも話題になります。また、友人や家族の間でも軽いジョークを楽しむ文化が根付いています。



イースター(2026年は4月5日)・・・イースター(復活祭)はキリスト教の最も重要な祭日で、イエス・キリストの復活を祝う日です。春分後の最初の満月の次の日曜日に祝われるため、毎年日付けが異なります。(ちなみに昨年(2025年)のイースターは4月20日でした)。日本では宗教的な行事としての認知度は低いものの、欧米文化の影響で近年は広まりつつあります。特にテーマパークや百貨店では、カラフルなイースターエッグやウサギをモチーフにしたイベントが開催され、春の訪れを祝う行事として楽しむ人も増えています。



昭和の日(4月29日)・・・4月29日は昭和天皇の誕生日を記念した国民の祝日で、昭和時代の発展や文化を振り返る日とされています。もともとは昭和天皇の誕生日として祝われていましたが、昭和天皇崩御後、「みどりの日」と改名され、さらに2007年から「昭和の日」として制定されました。