

3年生 学年通信

野々市明倫高等学校

第7号
10月31日

模試の見直しを確実に

2学期中間試験の後、2度の記述模試が続きました。勉強したのに結果が出ない、と焦ってしまった人もいたかもしれません。数字だけ見たら成果が見えなくても、勉強した分は確実に実力になっています。我慢して勉強を続けていくと急に伸びていくこともあります。自分を信じて頑張りましょう。

深い睡眠から集中力を高める

これから寒くなり、一番大事なのは体調管理です。受験生に最適な睡眠時間は、睡眠のサイクルを利用した **6 時間か 7 時間半** と言われています。良質な睡眠が十分に取れていると勉強の効率が上がり、よい結果へと繋がられます。睡眠不足は免疫力を下げ、風邪を引きやすくします。

深い睡眠をとるには、寝る前に湯船にゆっくりと入って体を温める、寝る前にスマホを見ない（ブルーライトが目を疲れさせる）、夜食は控える、ことが大切です。参考にしてみてください。

先輩からのアドバイス ～合格体験記より抜粋～

- ・限られた時間の中で効率よく勉強するためには、勉強法は常に改善し続けるべきだと思います。
- ・やみくもに暗記するよりも原理を覚える方が頭に残りやすい。
- ・模試の結果を気にしますが、得点よりも「何ができなかったのか」が重要です。気にしすぎないように。
- ・諦めなければ意外と上手くいくことがあるから、楽な方に逃げない方がいい。勉強が辛くなったら一旦休憩して、受験が終わったらしたいことを考えたら少しは楽になるかも。
- ・根気強く勉強できるやつが最終的にいいところ受かっていく。
- ・一緒に勉強のこと、進路のことを話せる友達や先輩、家族、先生は本当に大切な存在となります。

【11月行事予定】1日(土)は全生徒登校日です。

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	土	学校公開日 進駿共通テスト模試(3年)①	16	日	
2	日	進駿共通テスト模試(3年)②	17	月	50分授業(～2月末)
3	月	文化の日	18	火	
4	火	11/1(土)の代休	19	水	試験時間割発表
5	水		20	木	
6	木	共通テストのリハーサル模試で、英語リスニングもICプレーヤーを使用します。 欠席しないよう体調を整えてください。	21	金	全統プレ共通テスト模試(3年)①
7	金		22	土	全統プレ共通テスト模試(3年)②
8	土		23	日	勤労感謝の日
9	日		24	月	振替休日
10	月		25	火	
11	火		26	水	2学期期末試験①
12	水	試験範囲発表	27	木	2学期期末試験②
13	木	新人大会(後期)	28	金	2学期期末試験③
14	金	新人大会(後期)	29	土	
15	土		30	日	

*クラスまたは生徒によっては、期末試験期間中に3者面談を行う場合もあります