

# 3年生 学年通信

野々市明倫高等学校

第7号  
11月1日

## 模試の見直しを確実に

2学期中間試験、記述模試、マーク模試と試験が続きました。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。自分を信じて頑張ろう。

## 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**とされています。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】

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	金		16	土	全統プレ共通テスト模試(3年)②
2	土	学校公開日 進駿共通テスト模試(3年)①	17	日	
3	日	文化の日 進駿共通テスト模試(3年)②	18	月	試験時間割発表
4	月	振替休日	19	火	
5	火		20	水	
6	水	(月曜の授業)	21	木	
7	木	新入大会(後期)①	22	金	
8	金	新入大会(後期)② 第4回小論文模試(3年)	23	土	勤労感謝の日
9	土		24	日	
10	日		25	月	2学期期末試験①
11	月	11/2(土)の代休	26	火	2学期期末試験②
12	火	50分授業(～2月末)	27	水	2学期期末試験③
13	水	試験範囲発表	28	木	2学期期末試験④
14	木		29	金	2学期期末試験⑤ いじめアンケート 第4回看護・医療系セミナー(1～3年)
15	金	全統プレ共通テスト模試(3年)①	30	土	