



# 前進

## ★中学校生活も残すところあとわずか

未曾有の震災から始まった令和6年。あっという間に1か月が過ぎ、私立高校の一般入試まで終了しました。公立高校の推薦入試と一般入試を残すところとなり、いよいよ中学校生活のラストスパートです。この1年間の努力は皆さんにとって一生忘れえぬ宝物となります。最後の最後まで駆け抜けるつもりで努力を継続してください。もうすでに推薦入試で合格内定をもらった人もいますが、ここで勉強の手を緩めず、みんなと共に受験勉強を継続してください。いわゆる「運動不足」の状態できなり運動を始めると体がうまく動かないのと同様に、「勉強不足」の状態に進学すると高校の授業についていくことが難しくなります。「受験は団体戦」という言葉を忘れずに、最後まで努力を続けましょう。

## ★2月の主な予定

日	曜	行事内容	日	曜	行事内容
1	木	私立一般入試	15	木	生徒総会(配信) 諸活動禁止(~22日)
2	金	金12356+全校集会	20	火	火12456
3	土	新入生保護者説明会	21	水	期末テスト(保健体育・技術家庭)
6	火	公立推薦入試 専門委・プロ委	22	木	臨時時間割(1・2年期末テストのため)
7	水	私立発表 希望者三者面談①	27	火	生徒議会(解散式)
8	木	私立発表 希望者三者面談②	28	水	水12345+清掃+集会
9	金	私立発表 3年期末テスト+願書指導			

## ★公立高校入試を目前に控えて

入試直前の過ごし方について考えたことがありますか？皆さんが少しでも良いコンディションで受験できるように、『前日までの過ごし方』と『当日の過ごし方』を書いてみます。参考にしてみてください。

### 前日までの過ごし方

#### 【①生活習慣を整える】

なるべく早めに就寝し、心身のコンディションを整えよう。 ※夜更かし厳禁！！

#### 【②勉強時間はいつも通り、もしくは軽めに終わらせる】

新しいことを慌てて詰め込もうとしても、今まで覚えてきたことを忘れるだけです！

#### 【③心身のリフレッシュをする】

強すぎるプレッシャーは実力が発揮できなくなるので、好きなことをしてリフレッシュしよう。

(注)熱中しすぎて夜更かしすることのないように！

#### 【④好きなものを食べてリラックス】

ただし、脂っこいものや刺激の強いものを食べすぎると胃腸に負担がかかり、体調不良の原因に！

#### 【⑤寝る前に持ち物を用意しておく】

当日の朝に持ち物を準備すると忘れ物の原因になります。

### 当日の過ごし方

#### 【①試験当日の朝は気温が下がりやすいので防寒対策をする】

- ・靴下や防寒着を着る
- ・空調を効かせて気温自体を上げる
- ・カイロを使う
- ・熱いコーヒーや白湯を飲む など



#### 【②余裕を持った食事と準備をする】

- ・食べるものはいつものメニューで(変わったものを食べると調子を崩すことも…)。
- ・なるべく温かくて消化の良いものを食べる。

#### 【③試験会場には余裕をもって到着する】

- ・指定された集合時間に余裕をもって到着できるように家を出発する。
- ※万が一の事態に対処できるようにしよう

#### 【④自分を信じる】

- ・お守りや神様を信じるのもいいですが、最後は自分の実力で勝負です。これまでの努力を信じて全力でぶつかるのみ！

