

## 選んだ道をまっすぐ、まっすぐ

まだまだ先だと思っていた「受験」はもう目の前。来年、1月6日に実施される第5回の学習の診断が終わるのを皮切りに、私立、国立、公立の入試が続きます。また、入試と並行して学校の学習も仕上げに入る、厳しい季節への突入です。「何とか乗り切ろう」という弱腰ではなく、入試に立ち向かう強さを持ち、本番に臨みたいものです。

とはいっても、時に不安や焦り、あきらめの心が襲ってきます。だからこそ、それに打ち勝つために、入試に向けての学力を伸ばす努力をしていきましょう。これから公立高校一般選抜までの3か月あまりは、頑張った分だけ学力が伸びる時期です。そして、この頑張りが「これだけやったのだから大丈夫」という強い支えになるのです。一方、力をつけるためには我慢することも必要です。それは簡単なことではありません。力がついたと実感できた時には、やりがいを感じます。そして、そのやりがいを感じたからこそ、また我慢して力がついたと思うのです。毎日大きな努力をし続けることは、簡単ではありません。しかし、少しずつの努力であれば続けられます。今、自分にできる努力を続けてください。



## 早寝・早起き・朝ごはん

受験期に気を付けたいのは、体調管理です。ついつい夜遅くまで勉強して、生活のリズムが崩れてしまう場合があります。季節的に、風邪やインフルエンザも心配です。体調管理の秘訣は、やはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。多くの高校では、9時頃入試が始まります。入試の時間帯に「頭がフル回転」するように、朝型の生活に改善しましょう。

朝早く起きることから始めれば、夜は早い時間に眠くなり、自然に朝型の生活になるようです。しかし、目を覚ましたからといって、脳も覚めているわけではありません。一説によると、起床後、2、3時間後によく「頭がフル回転」するそうです。さらに、朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳も活性化して午前中の活動を活発に行なうことができるようです。「朝ごはんを食べている生徒は、食べていない生徒よりも得点が高い」という調査結果も出ています。

他にも、手洗い・うがいを行うこと、インフルエンザの予防接種をしておくこと、人込みではマスクを着用することなども心掛けましょう。ストレスを感じている人は、勉強の合間に軽い運動をしたり、音楽を聴いたり、友達とおしゃべりをしたりしてリラックスすることも効果的ですよ。



## 12月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	月	全校朝礼、新入生説明会	18	木	全校評議会
2	火	道徳の日	19	金	常任委員会
3	水	PTA新聞編集委員会（18:00）	22	月	冬休み指導⑥
5	金	三豊市議会傍聴（3年：午後）	23	火	3時間授業（3年）・期末懇談会（希望者）
10	水	諸経費口座振替日	24	水	終業式
16	火	リレーマラソン大会	25	木	冬季休業開始

## お知らせ

12月2日（火）より、私立高校のインターネット出願が始まります。受験を希望する学校の「生徒募集要項」、高校説明会で配布した「入試に関する予定のプリント」を確認の上、期日を守り出願手続きを進めてください。