

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。

とはいえ、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をすることも必要です。それは簡単なことではありません。力がついたら実感できた時には、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らと思うのです。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時間後によりやく「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うことができます。「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。



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	道德の日	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。