

【コロナおよびインフルエンザ対策は大丈夫？】

受験シーズンに合わせてインフルエンザが流行する時期がやってきました。みなさん、インフルエンザ対策は大丈夫でしょうか？それから第8波を迎えたコロナウィルス感染症についても感染が再拡大してきています。

ある民間企業が受験生に行った「受験とインフルエンザに関する実態調査」によると、「風邪・インフルエンザ対策を行った」と回答した人で第一志望校に合格した人は、志望校ではない所に合格した人に比べ、1.3倍多いという結果が出ています。体調管理への関心や行動は、受験結果にも少なからず影響するようです。

①規則正しい生活習慣 ②栄養バランスの良い食事 ③手洗い・うがいの徹底 ④マスクの着用 ⑤人込みを避ける など日常からできる簡単な対策とともに、必要に応じて予防接種を受けるなどして、体調管理には万全を期してほしいと思います。

【入試までの時間を上手に過ごそう】

もうすぐ冬休み、共通テストに向けての長期休業はこれが最後となります。共通テストまでの期間をどのように過ごせば良いのか過去の失敗例を参考に、＜上手な時間の過ごし方 ルーティンのすすめ＞を紹介します。

＜失敗1：苦手科目に無計画に手を出す＞

自信を失うことになりかねません。是非、先生方のアドバイスを求めましょう。バランス良く各教科を勉強し、苦手教科は少なくとも現状維持につとめましょう。

＜失敗2：新しいものに手を出す＞

できなくてさらに不安になります。今ある問題集を確実にやりきりましょう。基礎を固める・確認する作業に専念しましょう。

＜失敗3：ゲンカツギ＞

大学生のアンケートによると「勝つ」にあやかって「トンカツ」を食べ過ぎて体調不良になった人もいます。普段と違うことに手を出さないように気をつけましょう。大切なことは「いつも通り」に過ごすことです。

＜上手な時間の過ごし方 ルーティンのススメ＞

「ルーティン」とは、いつも決まった作業を行うこと。うまくいかせば、本番への大きな力となります。自分の机の上も入試当日と同じ状況にして勉強をする。入試当日に机に置いてよいものは限られています。例えば、受験票・鉛筆・消しゴム・時計など。そこで自宅の机で勉強する時も、入試と同じように並べておけば、当日も家と同じリラックスした状態で臨めるはずですよ。

【今後の主な行事予定】

| | | 12月 | |
|----|---|----------------|--------------|
| 日 | 曜 | 行 事 | |
| 1 | 木 | 期末考査① | |
| 2 | 金 | 期末考査② | |
| 3 | 土 | 貯水槽清掃 | |
| 4 | 日 | | |
| 5 | 月 | 期末考査③ | * |
| 6 | 火 | 期末考査④ 頭髪服装検査 | |
| 7 | 水 | 球技大会(2年) | 45×7 |
| 8 | 木 | 球技大会(1年) | 45×7 |
| 9 | 金 | | 45×7 |
| 10 | 土 | 共通テストプレテスト(3年) | |
| 11 | 日 | 共通テストプレテスト(3年) | |
| 12 | 月 | | *45×7 |
| 13 | 火 | | 50×4 |
| 14 | 水 | | 45×7 |
| 15 | 木 | 朝読書終了 学級文庫回収 | 45×7 |
| 16 | 金 | | 50×4 |
| 17 | 土 | | |
| 18 | 日 | | |
| 19 | 月 | | *45×7 |
| 20 | 火 | 大掃除 | 50×2 |
| 21 | 水 | 保護者会① | 1,2年 50×3 |
| 22 | 木 | 保護者会② | 視察なし |
| 23 | 金 | 終業式 生徒指導集会 | |
| 24 | 土 | | 修学旅行(2年) |
| 25 | 日 | | |
| 26 | 月 | 冬期補習(前半～28) | * |
| 27 | 火 | | |
| 28 | 水 | | |
| 29 | 木 | 生徒登校禁止(～1/3) | |
| 30 | 金 | | |
| 31 | 土 | | |

1月

- 4日(水)～6日(金)冬期補習(後半)
- 6日(金)～7日(土)共通テストプレテスト
- 10日(火) 始業式
- 14日(土)～15日(日)
大学入学共通テスト
- 16日(月) 共通テスト自己採点
- 17日(火) 高校入試のため登校禁止
- 18日(水)～2/22(水)個別試験対策講座

2月

- 15日(水)～16日(木)
高校入試のため登校禁止
- 25日(土) 国公立大学前期日程試験
- 28日(火) 国公立中後期出願者指導

3月

- 1日(水) 卒業式
- 8日(水) 公立大学中期日程試験
- 12日(日) 国公立大学後期日程試験

-----切り取り線-----

<学年通信に関する感想> () 組 生徒氏名 ()
担任もしくは、学年主任(川畑)まで