

## “受験生らしい”冬休みを……

明日から、冬休みに入ります。冬休みは、一年の締めくくりをするとともに、新年を迎えて決意を新たにするときでもあります。今年一年、よかったこと、頑張ってきたことはこれからも続けられるように、そして、失敗は成功へのステップにできるように……。一年を振り返りながら、新しい年に向けて、新たな目標を見つける冬休みにしてほしいと思います。

冬休み明け初日の1月9日（火）は、実力テストがあり、翌日、10日（水）には、私立高校の推薦入試が行われます。その後、私立高校一般入試があり、公立の受験校を決定する時期となります。冬休みが明けてから、卒業までの2か月は、あっという間です。受験に向けて、いろいろな不安を抱えながら、慌ただしい日々を過ごす人も多いかと思いますが、そんな中でも、3学年皆が、心穏やかに、温かい気持ちで励まし合い、支え合って卒業の日を迎えられるように、冬休み明けも、生徒、教員、皆で力を合わせ、頑張っていきましょうね！

保護者の皆様、御家庭での励まし、サポートを、引き続き、よろしくお願いいたします。

### 受験生としての冬休みを過ごすに当たって……



#### (1) 勉強を頑張りましょう！

冬休み2週間は、力を伸ばすチャンスです！苦手分野の補強や、テスト形式の問題に慣れる練習など、この冬休み中にやるべきこと、やっておいた方がいいことはたくさんあります。毎日の学習に励み、冬休み明けの実力テストを「力試しの日」にできるようにしましょう！

#### (2) 自信を付けるための努力をしてみましょう！

“継続は力なり”。自分への課題を決め、毎日こつこつと取り組むことで、“2週間、頑張り続けることができた”という自信を持って、冬休み明けの学校生活を再スタートさせてほしいと思います。焦りや不安の気持ちが大きくなりそうなきだからこそ、1日1日の積み重ねを大切に、“自信を持って入試に挑める自分”をつくっていきましょう！

#### (3) 受験校の下見も忘れずに！

私立推薦入試まで、あと19日。受験日が近くなってから慌てることのないように、時間に余裕がある冬休みを利用して、事前の準備をしっかりと行いましょう！

「このくらいなら、大丈夫」という考えの甘さが失敗を招くということは、中学校3年間で、しっかりと学んできたはずですが、失敗からの学びを大切にしてきたこと、事前の準備がより大きな学びにつながる……この3年間で学んできたことを、もう一度、思い出してほしいと思います。

### 「スクールカウンセラー講話」より 『ストレスは、人生のスパイス。適量なら、プラスに働く！』

12月11日（月）の学活の時間に、スクールカウンセラーのG.M.先生から、「ストレス反応やその対処方法」について、お話をいただきました。「受験を前に、ストレスを感じてしまう」というのは、よく聞く話。ストレスについて学ぶことで、ストレスと向き合い、乗り越えていく方法について考えることができました。メモを取りながら、真剣に話を聞く皆の姿が印象的でしたが、振り返りのワークシートからも、皆の学びがたくさん感じられました。「ストレスは、そのまま放置してしまうと、雪だるまのようにどんどん大きくなってしまいうので、大きなストレスになる前に、自分の状況に気付き、対処することが大切。」「何をストレスに感じるかは、一人一人、差があるもの。自分のものさしで相手のストレスを決めつけてはいけません。」「ストレスのトリニティ・チェックで、自分に合ったストレスの発散方法を知ることができたので、日常生活の中に取り入れてみようと思った。」……ストレスとうまく向き合い、感情や思考の安定を心掛けていきましょう！

# 1・2月の予定表

※ 3年生の予定を中心に載せています。  
 ※ 予定は変更になることがあります。



月	火	水	木	金	土	日
8 成人の日 	9 実力テスト 【集会・国・数・社、 英・理】 	10 <u>月①②③④,</u> <u>水⑥,学</u> 私立推薦入試 弁当	11 ①②③④⑤⑥	12 ①②③④⑤ 職員会議	13	14
15 ①②③④, <u>金⑤</u> 職員会議	16 ①②③④⑤総	17 ①②⑤⑥③, <u>火⑤</u>	18 ①②③④⑤⑥ (2年生 科学館学習)	19 <u>月①②③④総</u> 職員会議	20	21
22 <u>金①②③④⑤学</u>	23 ①②③④⑤総 (小学生 オープンスクール)	24 ②③道⑤⑥ 学年会議	25 ①②③④⑤⑥	26 ①②③④⑤総 私立入試 事前指導 中央委員会	27	28
29 ①②③④学 職員会議	30 私立入試 A日程 	31 ①②③道 給食なし	1 私立入試 B日程	2 ①②③④⑤総 	3	4
5 ①②③④⑤学 	6 ①②③④⑤ 進路に関する会議 (3年生のみ5時間)	7 ①②③道⑤ 進路に関する会議 (3年生のみ5時間)	8 3年生期末考査 【国・数・社・英・ 理】 進路に関する会議	9 ①②③④⑤ 進路に関する会議 (3年生のみ5時間)	10	11

## 《 私立推薦入試 事前指導 》

1月5日(金) 13:00~ 被服室 で行います。

参加対象生徒は、1月10日(水)に行われる「私立推薦入試」を受験する生徒です。  
 体調不良などの理由で、当日、参加できない場合は、午前中のうちに、中学校まで  
 電話連絡をお願いします。

