

進路指導だより

3年生学年部会用

足利市立西中学校

H22.12.9発行

受験直前になりました。この冬休みに入試を経験する人も多くいます。

一番大切なことは、健康です。体の健康はもちろんですが、心の健康が重要です。初めての経験で、生徒はとても不安です。それに立ち向かうには、チャレンジする勇気がたくさん必要です。勇気は、周りの人からの励ましによって何倍にもふくらむものです。お互いに励まし合って、「がんばろう！」と学校では話しています。

上手にストレスの解消を！

がんばって勉強をすると疲れますね。ストレスとを感じる人もいるでしょう。少し体を動かすなどして発散させましょう。また、テストを控えているときは、プラス思考で合格した喜びの状態を想像することなどで、脳波が α 波になり能力が発揮できるそうです。

夜型の生活リズムを改め、午前中からさえた状態にしましょう。

人間の体は、昼間活動し、夜は眠るようにできています。これに逆らった生活をしていると、体のリズムが狂うので疲れやすく、午前中にはベストの状態になりません。朝早く起き、朝食を取り、体を動かして日光を浴びることで体は目覚めてきます。午前9時から始まる受験にあわせて、その2～3時間前に起きるようにしましょう。

朝食はとても大切。

脳は、ブドウ糖をエネルギー源とします。その意味から、朝食には炭水化物（ごはん、パン、めん類など）を摂取することが望まれます。

冬休みの勉強の進め方

- ・受験勉強の仕上げの時期です。
- ・自分が受験する高校の過去問題で、実践力をつけましょう。
私立高校は、学校ごとに出题に傾向があります。傾向を知っておくことは得点アップにつながり、あわてず落ち着いて解答する余裕も生まれます。
- ・家庭で力試しをするときは、時間を正確に計り、採点までしましょう。
- ・自分の弱点になっている教科、単元を集中して学習しましょう。
過去のテスト問題でできなかったところをよく復習することが効果的です。

- ◎ 冬休み中に、受験する高校までの登校方法を確認しておきましょう。
- ◎ 当日の持ち物は、早めに用意しておきましょう。
- ◎ 面接がある学校は家庭でも練習しましょう。

お知らせ

受験関係で変更がある場合、(※受験校の変更・受験学科の変更など)は、必ず保護者から直接、担任に連絡をしてください。相談にも乗りますし、必要があれば懇談をします。(3学期にも希望者には三者懇談を予定しておりますので、ぜひ活用してください。)

私立高校関係

- ① **単願で合格**した場合には、速やかに手続きをしましょう。手続きが終了したら、担任へ**報告**を必ずしてください。
- ② **不合格**の場合は、すぐに三者懇談を行います。**担任に連絡**してください。
- ③ 私立高校の合格発表は、**学校で伝達**しますが、自宅に**郵送**される高校もあります。
- ④ 合格手続きには、**受験票**が必要です。試験が終わってもなくさないように**大切に保管**してください。(同じ受検票で2回受験する高校もあります。)

県立高校関係

県立高校の願書は、1月16日(月)に配布します。(推薦受検者は10日・火)

- ・ 推薦受検者は 1月13日(金)までに提出。
- ・ 一般受検者は 1月26日(木)までに提出。

願書と受検料2、200円プラス写真代200円＝合計2、400円を一緒に提出。
(封筒にお釣のないように入れて、表面にクラス・番号・氏名を書くこと。)

受験当日のピンチは次のような対応で。

- ・ **体調不良で受験できそうもない。**→高校と中学校(休日の場合は担任の自宅)に連絡を。
(試験をうけないで合格ができることはありません。)
- ・ **体調不良だが、どうにか受験できそう。**→受験する高校で先生に申し出てください。
(保健室受験が認められる場合が多い。)
- ・ **遅刻した。**→高校と中学校にすぐ連絡。あきらめずに行って、高校の先生に申し出る。
※雪などの場合は、公共交通機関の遅れは考慮されるので心配いりません。
- ・ **忘れ物をした。**→取りに行ったりしないで、間に合いそうなら家の人に届けてもらう。
受験票や上履きは、高校の先生に相談。
※上履きは冬休みになったらすぐに洗ってきれいにしておきましょう。