

進路だより

『夢をかなえるために……』

札幌市立東白石中学校
第3学年 進路係
第77号
2025年12月25日発行

2学期も今日で終わり……

冬休みの過ごし方は?

長かった2学期も今日で終わり、明日からいよいよ冬休みに入ります。3年生のみなさんは希望進路もほぼ決定し、あとはその実現に向けて努力するのみという段階になりました。

「受験生に正月はない」と、受験勉強の追い込みに力を入れようと考えている人も多いと思います。ただ、長いやうで短いのが冬休みです。約3週間を無駄なく過ごすためには、「少ない時間での効果的な学習」を心がけなければなりません。有意義な冬休みにするためのポイントをあげておきますので、参考にしてください。

◆生活のリズムを保つ◆

受験が近づいてくると神経質になりすぎて、「イライラ」「ピクピク」という状況になりやすいようです。適度の緊張感は必要ですが、度が過ぎると真の実力は発揮できません。ですから、いかに『平常心』を失わないかが大切になってくるのです。そのためにも、次の3つの点に注意してみましょう

①日常生活のリズムをくずさない

冬休みは、ついつい夜ふかし・朝寝坊のくせがついてしまいがちです。しかし、入試の本番は午前中から始まります。厳しくセルフコントロールしてください。

②食事は普段通りのものを

栄養価の高い料理だの、特別な夜食の準備だのと、作ってくれる人に気を遣わせないようにしましょう。逆に心の負担となり、不安感が増すことがあります。何ごともほどほどに！

③適度な気分転換を

多くの学習時間を確保するためには、娯楽や運動の時間を削らなければなりません。しかし、これもよく考えて計画を立ててください。たまに休息や気分転換の時間があってこそ、勉強にも集中できるのです。

◆使い慣れたものを使った学習を◆

「学習を進めるうえで中心にするもの（参考書や問題集）は、それぞれの教科に1冊でよい」ということです。同じものを何度も繰り返すという学習方法は、時間がかかるないうえに効果的です。新しい問題集に手を出して、難しい問題に時間をとられ過ぎると、かえって不安になってしまいます。使い慣れたものを中心に、同じ問題を何度も繰り返す方が、この時期は効果的だと言えるでしょう。

入試に対する不安は、誰にでもあります。それを少しでもやわらげるためには、「自信」を持つことが大切です。そしてその「自信」は、努力の裏づけから生まれます。この冬休みが、みなさんにとって有意義なものになることを願っています。

進路関係の日程について

3学期に入ると、いよいよ進路関係の日程も忙しくなってきます。主な日程をあげておきますので、先の見通しをもった学習・生活を心がけてください。

1月15日（木）	・公立高校（有朋高校を除く）願書提出（この日まで） ※道立高校は「北海道収入証紙」、市立高校は「納付書・領収書」（金融窓口を利用した人のみ）の提出も忘れずに。
16日（金）	・私立高校 2月受験募集要項配付
26日（月）	・公立高校出願状況発表（10:00） ・私立高校 2月受験願書提出（この日まで） …受験料の決済や振り込みを忘れずに
27日（火）	・公立高校出願変更受付開始（2月3日まで）
29日（木）	・公立高校出願変更状況中間発表（16:30）
2月10日（火）	・公立高校推薦入試（面接など）
12日（木）	・出願変更状況発表（10:00）…出願変更後の倍率発表です ・私立高校A日程入試下見
13日（金）	・私立高校A日程入試（高校によって14日まで）
16日（月）	・私立高校B日程入試下見
17日（火）	・私立高校B日程入試（高校によって18日まで）
18日（水）	・公立高校推薦合格者内定通知（この日まで） ・私立高校合格発表（高校によって異なる）
下旬以降	・再出願後の出願状況発表（11:00）…最終倍率です
3月 2日（月）	・公立高校入試下見…今年度は、校舎内に入れません
3日（火）	・公立高校入試学力検査日（大通を除く定時制は面接を実施）
4日（水）	・公立高校入試面接日（実技もこの日に実施）
5日（木）	・公立高校合格発表（10:00、有朋高校を除く）
17日（火）	・公立高校合格者入学意思確認（午後）