



## ラストスパートの3学期!

中学校最後の冬休みが終わりました。冬休み中の体調管理は大丈夫でしたか？学年集会でお話した通り…全力を出す＝実力を発揮する＝平常心と普段通りの体調維持…ですから、全ての受験が終わるまで、気を緩めることはできません。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。受験生として悔いのない冬休みだったでしょうか。

**3学期が始まりました。**中学校生活3年間の総まとめの時期です。卒業までの2か月間をどのように過ごすのか、みなさんの真価が問われるところです。志望校合格という大きな目標を前に、学習面はもちろんのこと、すべての面で初心にたちかえって、全力で臨みましょう。まずは、1日も早く「学校ペース」をとりもどすことです。

学習面では、3学期は入試に向けての追い込みの時期。ひと通りのことは冬休み中に終えていることと思いますが、最後まで油断は禁物。ギリギリまで努力を続けることが大切です。それぞれが実力を発揮するチャンスは、もう目前です。

生活面では、改めて気持ちを引き締めましょう。持てる力を存分に発揮するには、落ち着いた生活がなにより重要。『自分だけでなく、学級や学年皆の居心地の良さ、環境を考えて』いきましょう。また、面接試験では「一夜漬け」が通用しないことは、多くの先輩たちが証明してくれていることでもあります。日頃から照れや飾りのない、落ち着いた振る舞いができるようにしておきましょう。

石山中学校の生徒としての最後の2か月。緊張感をもって一日一日を大切に過ごしてくれることを期待しています。そして、全員が「十五の春」を笑って迎えることができるよう、応援します。

### 1 規則正しい生活

- ① 「夜型」の生活リズムの人は、早めに「朝型」にシフト
  - ・受検日と同じ時間に起床して、しっかり朝食をとり、持ち物や身支度の確認をして、余裕をもって登校できる練習をする。
- ② 家庭での学習は計画的に
  - ・徹夜や朝方までの、短期集中型の学習は非効率的。睡眠時間を極端に短くすると、翌日は疲労の方が大きくなる。
  - ・睡眠時間をしっかり確保して、睡眠以外の時間を学習にあてる。

### 2 健康管理

- ① 新型コロナやインフルエンザなど感染症対策はおこたりなく
  - ・万が一の場合には追試を予定してくれているが、万が一がないように万全を期しておく。
- ② 食べすぎや間食などに注意して、深夜の飲食は避ける。
- ③ 冷えは免疫力低下の原因。外出時はしっかり防寒。



### 3 決意をもって学習に励む

- ① 志望校は決まったのだから、くよくよ悩まずに、目標に向かって努力するのみ。
- ② 受験当日、「やれるだけやった」とすがすがしく家を出られるように、精一杯やる。
- ③ 人によっては…受験までのわずかな期間、スマホやゲームを封印するくらいの気合が必要かもしれません。