



2025年度

進路だより さくら咲く

第55号
2025.12.25
札幌市立札苗北中学校
進路係 発行



冬休みが勝負！

明日から冬休みです。3年生にとってこの冬休みは最後の長期休業であり、皆さんの進路希望実現へ向けて大きな勝負の時となっています。悔いを残さない、充実した冬休みにするための努力を惜しまないでください。冬休みの過ごし方のポイントを次に載せますので、参考にしてください。

《早寝早起き》

生活リズムを崩さないことが大切です。そのためには「早寝早起き」が基本です。入試当日は8：30集合、9：00テスト開始という時間帯が多いです。脳がしっかりと働き始めるまでには、起床から3時間程度かかるといわれています。人間の脳はすぐにはエンジンがかかりません。朝型の生活リズムを心がけましょう。

《苦手分野への取組と基礎力の完成、応用力への取組》

2学期に行われた学力テスト総合A、B、Cで自分の苦手な分野がわかったと思います。この冬休み中に、苦手な教科、苦手な分野の問題を中心に、問題集やワークなどを利用して、力をつけるように取り組みましょう。また、公立高校の受検を予定している人は、応用問題を多めにやっておく必要があります。多少、問題が難しくても、対応できる力を持つために粘り強く取り組みましょう。

《学年末テストに向けて》

3学期が始まってすぐの1月16日（金）に学年末テストがあります。学年末の評定は1年間の合計となりますし、2月（自己推薦も含む）、3月の高等学校の入試の合否は学年末の評定になりますので、入試に向けての勉強と平行して、学年末テストに向けての勉強もしっかりとやらなくてはなりません。

《上手に息抜きをする》

勉強、勉強と自分を追い立てていると疲れます。勉強への意欲を持続させるためにも上手に息抜きをしましょう。ゲームをする、好きなテレビを見る、本を読むなど、自分の好きなことを~~時間を決めて~~することは良い息抜きになるはずです。注意したいのは、好きなことだからといっていつまでもだらだら続けてしまうことです。~~時間を決めて~~、気持ちを自分で切り替えなくてはなりません。1日の生活表などを作成し、目に見えるところに貼つておくのも良いと思います。

《自分の弱い気持ちに負けない》先生方は応援しています！

「眠いから」、「だるいから」、「おもしろいテレビ番組があるから」などと自分に言い訳をして、だらだらと過ごすうちに冬休みが終わってしまった・・・ということのないようにしなくてはなりません。『今、頑張らないと進路希望は実現しないのだ』という強い気持ちで気合いを入れ、気持ちを切り替えて行動することが大切です。自分の希望進路実現のために努力が絶対に必要です。その努力の先にこそ喜びと、あらたな希望に満ちた未来があるのです。自分の弱い気持ちに負けないで、頑張りましょう。

《健康管理をしっかりとする》

「睡眠時間を確保する。外出したらうがい、手洗いをしっかりとする。部屋が乾燥していたら加湿する。バランスの取れた食事を心がける。」など、健康維持のための工夫を怠らないようにしましょう。体調が悪ければ勉強の効率は上がりません。感染症や風邪などが流行する時期です。気をつけましょう。

【1月の進路日程の確認】

1月 9日（金）□公立出願先変更希望者はこの日までに担任の先生に連絡

（1月29日（月）～1月6日（火）は学校閉鎖・学校閉庁日となっており、連絡ができません）

※変更の可能性がある場合は、

1月26日（金）までに担任の先生に相談しておいてください。

1月 15日（木）□3学期始業式

□公立願書（収入証紙）提出

□自己推薦書提出

1月 16日（金）□3年学年末テスト（数学、社会、英語、理科、国語）

1月 22日（木）□学年末テスト結果得点通知表配付

1月 25日（日）□私立一般（2月受験）受験料振込、WEB出願期限

1月 26日（月）□私立一般（2月受験）願書、中学校への提出締切

□公立出願状況発表10時（学力向上推進課ウェブページ）

□出願変更個別確認（学年末仮評価の通知）

1月 27日（火）□公立出願変更の受付～2/2（月）16時

1月 29日（木）□公立出願変更状況の中間発表

（各高校掲示16:30、学力向上推進課ウェブページ=この日のうち）



保護者の皆様へ

2学期の間、保護者の皆様には進路に関わる様々なご協力ありがとうございました。

新しい年も、子どもたちが希望する進路の実現に向け、保護者の皆様と協力して、進めていきたいと思っております。今後とも、どうぞよろしくお願ひいたします。