

2月 けんこう カレンダー

月 火 水 木 金 土日

1日



3年生は私立入試にむけて、1・2年生は定期テストにむけて、勉強に集中する時期ですね。札幌市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が行われている地域もあります。「咳エチケット、せっけんによる手洗い、換気」という感染症対策を継続し、さらに「栄養・睡眠・保温を意識して免疫力をアップすること」「人混みをさけること」をプラスして、この時期を乗り切りましょう！

2日

3日 節分

4日

5日

6日

7日 8日

ラストスパートの週ですね。裏面に、入試にむけてアドバイス特集を載せました。1・2年生も、定期テスト対策の参考にしてください。3年生、ファイト！！そして1・2年生もファイト！！



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受 験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。
「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。
緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なこと、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。
それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように...応援しています！

9日



10日 公立推薦入学面接

11日 建国記念の日

12日 私立A入試下見
1・2年
後期定期テスト

13日 私立A入試

14日 15日



1・2年生は後期定期テストそして3年生は私立入試開始の週です。体調をしっかりと整えましょう。脳を十分に働かせるためには、①適度な緊張感をもつこと ②栄養をとること ③睡眠をとること が重要ですよ！最後まであきらめないで、悔いのないように取り組もう。

16日 私立B入試下見

17日 私立B入試

18日

19日

20日

21日 22日

23日 天皇誕生日

24日

25日 1・2年LG
BTQ講話26日 2年スクール
カウンセラー講話

27日

28日

試験の後は、ホッとして気がゆるみがちです。3年生は3月4・5日が公立入試です。油断せず引き続き健康管理に注意しましょう！健康管理も実力のうちです。

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

ありがとう

セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

入試目前！アドバイス特集

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



海馬

- ② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

- ③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- ④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

- ⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに！



試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

- ① 腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

- ② ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

先輩の
体験談

試験当日は

こんなことに 気をつけて



朝たくさん食べたら
試験中におなかが
痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。
朝起きたら
時間ギリギリだった！

あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発を。



厚着して行ったら
会場は暑くて
頭がボーッと…

屋外と室内の温度差が大きいので、脱ぎ着できる服装を。



