

冬休みの過ごし方

行事と試験が次々とあり、あっという間の2学期でしたね。慌ただしい日々でしたが、みなさん最後までしっかりと頑張りましたね。お疲れ様でした。

もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマス、お正月と行事が多いですが、みなさんは受験生です。友達や家族と楽しい時間を過ごしてリフレッシュすることも大切ですが、一日中だらけて過ごした・・・というもったいない時間の使い方をしないように。冬休みは受験前にまとまった時間が取れる最後のチャンスです。短い期間ですが、しっかりと実力を伸ばしましょう。下記に冬休みにすべき事や過ごし方のポイントを伝えます。

1 願書の準備をする

冬休み中に出願準備をしてください。詳細は、以前に配付した進路だよりに記載されています。進路だよりをなくした人は、学校HPにアップしているので、そちらを参照してください。

申込内容確認書や紙の願書などは、始業式の日に、進路ファイルに挟み提出してください。大切なものなので、絶対に忘れないようにしてください。入金是指示があるまでしないでください。

2 生活リズムを崩さない

学校がないからといって、朝寝坊や夜更かしをしないでください。体内リズムを崩すのは簡単ですが、元に戻すには1~2か月かかるそうです。入試に向けて、昼間の時間にしっかりと頭がはたらく状態をキープしましょう。朝ご飯をきちんと食べて、午前中に学習する習慣を崩さないでください。実際の試験の日程と同じ時間にその教科の勉強をする、という方法も一つです。

3 計画を立てる

まずは冬休み全体を見通した学習計画を立てましょう。あれもこれもと欲張ると、時間が足りなくなります。考えている学習項目をまずは書き出してみ、優先順位をつけて進めましょう。計画表の完了した項目を塗りつぶすなどすると、達成感が得られますよ。

4 過去問を解く

受験校の過去問題集（赤本）などを入手し、過去問に挑戦してみましょう。必ず試験時間も計って本番通りに実施しましょう。試験形式で行うことで実力チェックもでき、時間配分も身に付きます。数年分やってみると、その学校の問題数や出題形式の傾向がつかめてきます。

今年も同じ形式とは限りませんが、試験に慣れておくことが大切です。また、時間内の見直しもしっかりとしましょう。自分の苦手分野や理解できていないところは補充学習をしましょう。

5 健康第一に 適度な運動を

受験において勉強も大切ですが、まずは心も体も健康であることが基本です。気持ちがしんどくなってしまうと、思うように勉強も進みません。やる気が出ないときは少し運動をして気分転換しましょう。また、寒いからといって家に閉じこもってばかりいると体力も落ちます。勉強の合間や、気持ちがふさいだ時など、思い切って体を動かしましょう。そうすると気持ちの切り替えができるし、睡眠にも良い効果があります。

6 必要な準備をしておく

2学期に自己申告書を書く時間が何時間かありました。添削を希望する人は提出してもらい、学年の先生で添削して返却しました。公立高校の受験を予定している人は、2月の特活で自己申告書の「清書」を行います(特別選抜受験者は1月末に清書)。このときにすぐ清書できるように、冬休み中に準備をしましょう。3学期になると、中学校の試験や私立入試で忙しいです。

作文や小論文、面接が入試にあるという人は、各自で対策をしておきましょう。

また、学校の上靴が汚れている人が目立ちます。入試で上靴が必要な学校が多いです。必ず卒業式の日を持ち帰って、冬休み中に一度上靴を洗いましょう。

自己申告書の準備

2学期に提出してくれた自己申告書をチェックしてみて、次の2点が気になりました。

① 学んだことを書く

経験や感想がメインになっており、どのように成長したかを書いていない人が多いです。感想文ではありませんので、経験や感想はコンパクトにし、その経験を通して成長したことをメインに書いてください。

② 高校で頑張りたいことを具体的に書く

高校で何を頑張りたいのかを数行しか書いていなかったり、漠然と「勉強と部活を頑張りたいです」としか書いてない人が多いです。志望校のアドミッションポリシー(AP)をもう一度よく読んでください。できればAPに合うように、高校でやりたいことや頑張ろうと思っていることを、具体的に書いてください。

自己申告書の練習用紙を公立高校受験者に配付しました。冬休み中に書いて、ぜひ保護者の方にも見てもらってください。始業式の日に各自で担任の先生に提出してください。前回提出分で直しが無かった人は、そのまま再度出してもOKです。2月の特活で自己申告書を清書する予定です。

裏面へ続きます。必ずご確認ください。

私立高校の出願について

以前お知らせしましたが、私立高校の出願方法については1月中旬に連絡します。出願方法は次の①～③のいずれかになります。

- ① 個人で郵送する⇒各自で封筒を準備し、出願期間内に各自が郵便局に持っていき郵送する。
- ② 中学校がまとめて郵送する⇒出願に必要な書類を中学校で集めて一括で郵送する。
- ③ 窓口を持参する⇒生徒が受験校に出願書類を持っていく。

上記①～③のどの方法になるかは、受験校ごとに異なります。ほとんどの高校は郵送も持参も可になっているのですが、持参のみの学校もあります。高校側の希望等を踏まえて決めます。

出願方法の連絡が出願の一週間前くらいになりますが、ご了承ください。

3学期の主な予定

1	10(水)	第3回実力テスト	<u>公立高校選択の資料となります。</u>
		就職希望決定・手続き	
	中旬	私立高校願書記入	総合の時間に書き方を指導します。
	22(月)	私立高校出願	一斉に出願をします。 学校により出願方法が異なる場合があります。
	25(木)、26(金)	学年末テスト	中学校で受ける最後のテストです。
	下旬	第5回進路希望調査	公立一般選抜の進路希望を確認。
2	6(火)	公立高校特別選抜 「音楽科」出願	一斉に出願します。
	10(土)、11(日)	私立高校入試(大阪)	<u>入試結果を必ず中学校にご連絡ください。</u>
	14(水)	公立高校特別選拔出願	一斉に出願します。
	中旬	公立高校願書記入	公立高校の願書や受験料振込用紙は中学校から渡します。願書記入も中学校で行います。
	17(土)	公立高校特別選抜 「音楽科」実技試験	学科試験は 2/20(火)
	20(火)～22(木)	公立高校特別選抜入試	20(火): 学科試験、21(水)～22(木): 実技・面接
	22(木)～28(水)	公立懇談(三者)	<u>公立一般選抜の受験校を決定</u>
	29(木)	公立高校特別選抜発表	<u>入試結果を必ず中学校にご連絡ください。</u>

3	4(月) ～6(水)	公立高校一般選拔出願	<u>原則、初日に一斉に出願します。</u> ※通信制は別日程。個別にご相談ください。
	11(月)	公立高校一般選抜入試	受験しない生徒は中学校へ登校
	19(火)	公立高校一般選抜発表	<u>入試結果を必ず中学校にご連絡ください。</u>
	25(月)	公立高校二次選抜 出願・面接	一般選抜で定員に満たなかった高校のみ。 <u>進学先の無い生徒のみ受験可能。</u>
	27(水)	公立高校二次選抜発表	<u>入試結果を必ず中学校にご連絡ください。</u>

3学期は第3回実力テスト、学年末テストがあり、その後は私立入試、公立入試と続きます。まとまった時間が取れるのは冬休みが最後です。目標の学校に合格できるように、受験勉強を頑張りましょう。クリスマスもお正月も毎年あります。でも、受験生としてのクリスマスやお正月というのは人生において数回しかありません。今年は少し楽しいことを我慢して、勉強に時間を当てませんか？何を優先すべきかを各自しっかりと考えて日々を過ごしてください。まずは3学期の第3回実力テストで、目標の点数に到達できるように頑張りましょう。充実した冬休みにしてください。

★早起きの方法や秘訣について、まとめてみました。参考にしてください。

- 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
起床後に、朝食をしっかりと食べて、太陽光または蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整える
- 仮眠・昼寝をしすぎない
仮眠や昼寝は午後3時までの時間で、20分以内にとすると起きた後に頭がすっきりとします。
- お風呂は早めに入る
寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくい。直前の場合はぬるめのお湯につかる。
- 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない
寝る直前にデジタル機器のブルーライトを浴びると体内時計が夜型化し、睡眠の質が低下します。
- 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない（これは普段から心がけましょう）
平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。