



《有意義な夏休みを》

感染予防に努めながら、今までの生活に戻りつつあると思っていたところ、三度目の緊急事態宣言。時差登校、40分授業、部活動の短縮など、また制限された中での高校生活となりました。そんな中でも勉学や部活動に励み、高校3年生の1学期を終えました。みなさんにとってはどんな1学期でしたか？思い通りの1学期を過ごすことができましたか？

2学期は、いよいよみなさんの進路を決定する大切な学期となります。そのためにはこの夏休みをどのように過ごすかが決め手となります。しっかりと目標をたて、後悔しないような有意義な夏休みにしてください。

以下、受験生へのアドバイスです。

①目標をはっきりさせる

具体的に志望校を決め、志望校に向けて何をすべきか明確にする。これには、過去の模試を活用する。

②勉強計画を立てて実行する

目標が定まったら、勉強計画を立ててみる。目標に向けて、何を、いつ勉強するのか、具体的に計画を立てる。ただし、自分にあった量の計画をたてるように。

③規則正しい生活を心がける

起床時間、就寝時間、机に向かう時間を決める。また、長時間だらだら勉強するのは非効率。必ず休憩を入れて、時間や場所でメリハリをつける。

《当面の予定》

7月

21日(水)～29日(木) 夏期進学補習

21日(水)～30日(金) 三者面談

8月

2日(月)～4日(水)、23日(月)～26日(木) 夏期進学補習

5日(木) 全統3年共通テスト模試(校内)

30日(月) 始業式

8:40～9:05 SHR、大掃除、 9:15～9:40 始業式(放送)、

9:55～10:45 月曜日3限授業(50分)、 11:00～11:50 月曜日4限授業(50分)、

12:00～12:45 LHR(45分)

31日(火)～9月3日(金) 45分×4 + LHR×2 (文化祭準備)

9月

4日(土)	土曜授業	19日(日)	3年東京アカデミー看護医療模試(公開)
6日(月)～7日(火)	文化祭	21日(火)	東宇治高校スポーツ大会
11日(土)	3年ベネッセ駿台共通テスト模試	24日(金)	3年面接ガイダンス
13日(月)	共通テストガイダンス①	29日(水)	3年小論文講演会
14日(火)	就職激励会		
16日(水)	就職試験開始		
18日(土)	土曜授業		

《夏バテに注意》

真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによって、自律神経の働きが乱れます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てきます。また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になります。この夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。夏休みを快適に過ごすため、次の点に注意しましょう。

☆温度差、体の冷やしすぎに注意

室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすい。温度調節が難しい場面では上着や膝掛けを持参し、自分で調節を。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので要注意。

☆生活リズムを整え、質のよい睡眠をとる

規則正しい生活と適度の運動を心がけ、生活リズムを保つように。

☆栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すよう工夫しながら、十分な栄養補給を心がける。夏バテ防止のためには、タンパク質やビタミン、ミネラルを含む野菜(トマト、えだまめ、モロヘイヤ、パプリカなど旬の夏野菜)も毎食取り入れる。また、疲労回復に欠かせないのはビタミンB1。ビタミンB1は、糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれる。さらに、食欲増進に効果のあるカレー粉、コショウ、ニンニク、ワサビ、ネギ、レモンなどの柑橘系のもの、お酢もオススメ。(参考 大正製薬ホームページ)

上記の内容を参考に、体調に十分注意し、元気にこの夏を乗り切ってください。

《最後に》

「やる気が起きないのは、始めないから。嫌々でも、気分が乗らなくても、始めるとやる気は後からついてくる」

『絶対忘れない勉強法』(堀田秀吾 著)より

Hang in there!