



今こそ 受験は団体戦!!

今日は2学期終業式。いよいよ追い込みの冬休みです。

ところで皆さん、以前にも話した**受験期のチームワーク**について今一度考えてみてください。そもそもチームワークの基本は、各自が各自のやるべきことをしっかりと果たすことです。それができた上でお互いの助け合いができるようになります。

AO入試や公募推薦で、今までの努力が実を結んだ人もいますが、これまでの入試で結果が奮わなかった人やこれから**受験本番**の人は追い込みをかけるときです。いまは落ち込む時間や迷っている時間はありません。自分を信じてやりきりましょう。

進路決定者の中で**進学**する人はスキルアップと苦手科目の復習をしておきましょう。大学や専門学校はゴールではなく新たな出発点です。スムーズにスタートがきれるよう復習に力を注いでください。例えば、初等教育を目指す人はピアノの練習や美しく正しい文字の練習なども良いと思います。**何をしたらいいかわからない人**は、まず英語の苦手部分をチェックしましょう。どの学部学科に進んでも、英語の学習は引き続き行われます。さらに、英語の他にドイツ語やフランス語などの第二外国語を履修することになる学校もあるので、英語の苦手部分を克服することはとても大切です。

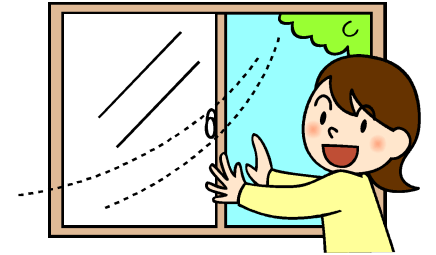
就職する人は広く一般教養を身につけましょう。社会人としての基礎的な教養を身につけるために読書などは最適であると思います。図書館の冬休み特別貸し出しを利用してはどうでしょう。他にも美しい文字を書く練習や英会話の学習等々やるべきことはたくさんあります。

そして、**これから受験本番を控えているクラスメイトのために少し時間を割いてあげてください**。進路が決まった人に、受験勉強を頑張っている人と同じ生活を送るなさいとは言いません。でも、進路が決まったから、私は関係ないという風で授業中は私語や頑張っている人の水を差すようなことはやめてあげてください。勉強に集中できる環境を作ってあげるといっても、とても大切なことです。他の人に少し配慮した行動をとることは、人間性の向上にもつながり、あなた自身のスキルアップにもなります。

互いに他人のことに気遣いあって、その結果いい集団となることで私たちの愛する北稜高校がより素晴らしい学校になればとても素敵なことですよね。

それからもう一つ。『体調管理も受験科目』です!!

体調を崩さないようにするために気をつけたい点をまとめておきました。受験を控えた人はもちろん、そうでない人も健康管理に十分注意して冬休みを有意義なものにしてください。



健康管理のポイント!

①手洗い・うがい

当たり前のことかもしれませんが効果抜群です。インフルエンザなどの病原体は乾燥が大好きです。加湿器などで部屋の中の湿度をあげたり、窓を開けて換気をするさらに効果的です。初詣など人が大勢いる場所から帰ったら念入りに手洗いうがいを心がけましょう! インフルエンザ予防には紅茶が効果的と言われています。(ただしミルクを入れるとダメだそうです。)

②体調を崩しやすくなる3つのこと

①睡眠

夜遅くまで寝る時間を惜しんで受験勉強に励んでいる人もいるかもしれませんが、寝るのも受験勉強の1つです。焦りや不安からなかなか寝付けないときはホットミルクやホットココアを飲むと良いかもしれません。また眠る前に単語を覚える等、暗記系の勉強をすると頭が整理できておススメです。

②栄養不足

食事を取って栄養をしっかりと補給して体調を崩しにくい体を作りましょう。無理して食べすぎると眠くなってしまうので注意しましょう。

③冷え

冷えは万病の元。首・手首・足首の3つの首を温めるように心がけてみてください。しかし、暖房の効きすぎは眠くなるので頭寒足熱という四字熟語があるように、足元は積極的に温めて、頭はあまり温めないように心がけてください。

これら3つのバランスが崩れると免疫力が落ち、体調を崩しやすくなります。ちょっと意識すればできることばかりですので、体調を崩さないように気を付けてください!!

1月の予定

1月10日(金)

1月18・19日(土・日)

1月20日(月)

1月27日(月)~2月5日(水)

1月28日(火)~

センター試験説明会(15:40~)

大学入試センター試験

センター試験自己採点会

国公立大学個別試験出願受付

学年末考査