

Unlimited

第21号
2025年1月31日

自分の力を信じて 今、できることを精一杯!

先日、西中全職員による調査書作成委員会が行われました。インタビューシートの準備を整え、G-smartによる志願情報登録が完了しました。2月3日、4日に高校側が受理します。また、学年面接練習と公式面接練習を終え、あとは来る期末テストと学力検査に向けてもうひと踏ん張りです。全員が第一志望の進路を勝ち取って欲しいと願っています。今、できることを精一杯がんばっていきましょう。



この時期の自主的な学習により、飛躍的に伸びる生徒もたくさんいます。ここで身につけた実力は、高校に進学してからの学習に大きく影響します。これから入試に臨む皆さんは、今は一番苦しい時期ですが、一番伸びる時期でもありますから、がんばりましょう。

起床・食事・就寝 時間を一定にしよう

入試を控えたこの時期に最も大切なことは、**体調管理**です。生活リズムを崩さず、手洗い、うがい、水分補給、部屋の換気や加湿などの基本的なことを忘れずに、万全の体調で入試に臨んでほしいと思います。脳科学の研究成果から見ても、徹夜で暗記してもその情報は記憶として定着しづらく、思ったほどの成果は表れないそうです。さらに、翌朝以降に疲れが残るため、その日の能率が極端に落ちることが分かっています。最近、寝不足からか疲れている人を見かけます。今、大切なことは、**朝起きてから夜眠るまでの生活リズムを一定にし、健康な体を維持すること**です。



----- 保護者の皆様へ -----

保護者の皆様も受験生を抱え、お子さんの毎日の様子が気になったり、ちゃんと勉強しているのかと不安になったりしているのではないかと思います。しかし、入試を目前に控えたこの時期、今、親として一番望ましい態度は、**ごく自然に振舞うこと**だと思います。「受験はあなたに任せたよ」と、お子さんへの信頼感をそれとなく伝えるような接し方で、「不安なことがあれば、いつでも話を聞くよ」という安心感をお子さんに与えてください。お子さんのよき理解者、助言者としての立場に徹し、**温かい言葉と温かい食事**で、精神面の安定を図れるような家庭の雰囲気づくりをお願いします。お子さんが初めて直面する試練を前に、緊張し不安にかられた時、それをどっしりと受け止めていただけますよう、お願いいたします。



不安な気持ちやストレスとうまく付き合うために

1月29日(水)各クラスでスクールカウンセラーの石川先生によるストレスコーピングの授業を行いました。この時期特有の進路や受験、春からの環境の変化に関する不安やストレスとうまく付き合うコツを教えてもらいました。入試前に不安になったり、苦しくなったりしたら、石川先生の授業を思い出してください。



【2月の主な予定】

月	火	水	木	金	土	日
					1 常磐一般 入試	2
3 制服登校 3年期末テスト 理・音・国 給食なし 12:00 下校	4 制服登校 3年期末テスト 数・英・技家 給食なし 12:00 下校	5 制服登校 3年期末テスト 保体・美・社 4時間授業 給食あり 13:30 下校 群馬志願先変更①	6	7 短縮校時 水曜校時 委員会（最終）	8 清澄3回 入試	9
10 学校公開 3,4校時 群馬志願先変更②	11 建国記念の日	12	13	14 PTA 合同役員会	15	16
17 5時間授業 15:00 下校 給食費口座振替日	18 5時間授業 14:40 下校 埼玉志願先変更	19 金曜校時 4時間授業 給食あり 13:30 下校	20 4時間授業 給食なし 12:30 下校 群馬県公立高校 本検査①	21 4時間授業 給食なし 12:30 下校 群馬県公立高校 本検査②面接等	22 足大附3回 入試	23 天皇誕生日
24 振替休日	25	26 埼玉県公立高校 学力検査	27 埼玉県公立高校 面接等	28		

* 20、21日は、群馬県公立高校本検査のため給食なしです。

* 2月は、進路に関わることがたくさんあります。各自予定を確認しましょう。

* 授業も変則的になります。毎日の予定を「忘れないぞう」などで細かく確認しましょう。

進路が決定した人、これからする人へ・・・

合格



自分の高校進学後のこと、そして、仲間のことを考えた生活を送りましょう。

☆現在は、『合格内定』という状態です。4月の入学までに大きな問題を起こしてしまうと、最悪の場合、合格が取り消されてしまうこともあり得ます。当たり前のことですが、しっかりとした生活を続けていきましょう。

☆高校進学までに勉強を怠けてしまうと、2月下旬まで緊張感をもって学習を頑張っていた人よりも高校での学習の取りかかりが遅れてしまいます。合格内定したからといって気を緩めず、これまで以上に学習に集中しましょう。期末テストの準備は万全ですか？

進路が決定した人は、自主学習を毎日必ず提出ですよ!!!

☆入学手続きを終えると、高校から課題が渡されることがほとんどです。じっくり学習し、入学の準備を進めましょう。

☆クラスのためにできることを考えましょう。これから入試に臨む仲間が授業に集中できる雰囲気作りに協力してください。

