

# 申3学年だよい

令和5年1月13日  
上越市立城西中学校  
No. 38

## 受験シーズン、本格スタート！

新年が始まったばかりと思っていましたが、もう私立高校入試が近づいてきました。時の早さに驚かされる毎日です。クラスによっては卒業カレンダーを作成し、まさしくその日までのカウントダウンが始まっています。

さて、来週は上越高校、関根学園高校、そして多くの県内私立高校で入学試験が行われます。中学校卒業後の進路実現に向けて、受験シーズンが本格スタートとなります。

これまで、受験は一人一人が自分と戦う「個人戦」であると同時に、「団体戦」の側面があるということを皆さんに伝えてきました。同じ学級で学習している仲間の意識によって、学力の伸びが大きく変わってきます。また、思うように学習が進まずに気持ちが落ち込んだり、イライラしたりすることもあると思います。そのようなときは、普段は気にならない言葉が心に引っかかり、友達につらく当たるようなこともあるかもしれません。これまで以上にお互いを気遣える仲間でありたいものです。朝や昼休みに問題集の分からない部分を互いに教え合っている姿も見られます。切磋琢磨するとともにお互いに支え合って、厳しい受験に立ち向かっていきましょう。

推薦入試、専願、併願ともに17日（火）（一部私立高校は18日（水））を試験日として行われます。学力検査のみの生徒、面接のみの生徒、その両方に挑む生徒と、様々な試験の形態があり、終了時刻もそれぞれ違っています。しかし、気持ちは同じです。「中学校卒業後に進学するかもしれない学校に挑む」ということです。私立高校の受験は併願もあるため、上越高校では1,101名、関根学園高校で403名の出願がありました。多数の受験生に圧倒され、他校の生徒が優秀そうに見えて不安を感じるがよくあります。でも、それは他校の受験生も同じです。自分が周囲を見ているのと同様に、周囲も城西中学校の皆さんを見て同じように感じています。これまで積み上げてきたことに自信をもって、全力で受験に臨んでください。応援しています！



## 校長先生からの激励

13日（金）の学年朝会で、卒業や高校入試を控えている3年生に向けて、校長先生から激励の言葉をいただきました。結果ばかりが気になるころですが、校長先生の言葉にあったように、大切なのは、とにかく健康で、ポジティブに、自分にできることをしっかりとやることです。できていないことを心配する時間があったら、できることを増やすことを考えていきましょう。また、アドバイスをいただいた下記の3点を今後に生かしていきましょう。



### 1 直前の緊張にどう対応するか

例えば、緊張してなかなか眠れない。これは、眠れなくても、横になって体を休め、目を閉じてゆっくり呼吸していれば、眠っているのと同じくらい脳も体も休まることがわかっている。静かに音楽を流すのもよい。私（校長）は、眠れないときに流す音楽、落語を決めている。スマホなどの光を浴びていると、睡眠ホルモンが出るのをやめてしまい、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりするので、要注意。

### 2 とにかく「システム」を大切に

「時間」、「学習に使う材料」、「睡眠」。この3つのシステム＝「習慣」をつくり、それに従うこと。ただし、システムどおりに動くためには、健康であることが必要。

### 3 しんどい時、うまくいかない時、疲れたときにどうするか

しんどい時、うまくいかない時のシステムをもっている人は強い。例えば「積極的休養」を試してみる。勉強で疲れたときに、ごろんと横になって体を休めることが多いが、これは「消極的休養」。勉強で疲れたときに、体を動かしてみる。ストレッチでもよい。体と心は連動しているので、体を動かすことが、脳の疲労回復につながることもある。また、頭への入力（インプット）が多いと疲れが溜まりやすいので、誰かに問題を出す、説明するなどの出力（アウトプット）もやってみるとよい。

## インフルエンザへの対応について

12日（木）、「新潟県がインフルエンザの流行期に入った」と報道がありました。上越市内での小中学校でも発生しています。新型コロナウイルス感染症との同時流行が心配されますが、インフルエンザへの対応は以下のとおりとなりますので、ご確認ください。

## 1 インフルエンザの出席停止の基準

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

## 2 本人がインフルエンザに罹患した場合

登校を控え（出席停止）、療養を終えた後、登校をする際には「療養解除届」（保護者記入）が必要です。

学校のホームページからダウンロードが可能です。直接用紙が必要な方は、学級担任までご連絡ください。

### 3 家族がインフルエンザに罹患した場合

本人の体調が良ければ、登校可能です。

ご不明な点や確認したいこと等があれば、学級担任（または3年部）までご連絡ください。

城西中学校 523-7222

## 来週の予定

|                                      |      |      |      |      |      |    |      |      |              |                                                                                                           |
|--------------------------------------|------|------|------|------|------|----|------|------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16<br>月                              | 朝    | 1    | 2    | 3    | 4    | 昼  | 5    | 6    | 放課後          | 清掃長指導があります。<br>班の仲間と協力し、もうすぐお別れとなる校舎に感謝の気持ちを込めて、精一杯きれいにしましょう。<br>・終学活終了 15:10<br>・完全下校 15:25              |
|                                      | 朝読書  | 月1授業 | 月2授業 | 月3授業 | 月4授業 | 給食 | 月5授業 |      | 放課後学習会<br>なし |                                                                                                           |
| 清掃長指導（昼休み：集会室）                       |      |      |      |      |      |    |      |      |              |                                                                                                           |
| 17<br>火                              | 朝    | 1    | 2    | 3    | 4    | 昼  | 5    | 6    | 放課後          | 先陣を切って私立高校入試が実施されます。今まで努力してきたことを信じて全力で臨み、良い結果を自らの手で掴みましょう。<br>・終学活終了 13:35<br>・完全下校 13:45                 |
|                                      | 朝読書  | 特編授業 | 特編授業 | 特編授業 | 特編授業 | 給食 |      |      | 放課後学習会<br>なし |                                                                                                           |
| 私立高校入試                               |      |      |      |      |      |    |      |      |              |                                                                                                           |
| 18<br>水                              | 朝    | 1    | 2    | 3    | 4    | 昼  | 5    | 6    | 放課後          | 定期テスト4の質問教室があります。1問でも多く分からない問題が解けるように、積極的に活用しましょう。<br>・終学活終了 15:10<br>・完全下校 16:30                         |
|                                      | 朝読書  | 水1授業 | 水2授業 | 水3授業 | 水4授業 | 給食 | 総合   |      | 質問教室         |                                                                                                           |
| 私立高校入試 新清掃分担開始 フッ化物洗口<br>質問教室（放課後）   |      |      |      |      |      |    |      |      |              |                                                                                                           |
| 19<br>木                              | 朝    | 1    | 2    | 3    | 4    | 昼  | 5    | 6    | 放課後          | 私立高校入試の合格発表があります。結果を受けて今後の目標を定め、その目標達成に向けて再度歩みだしましょう。<br>・終学活終了 16:05<br>・完全下校 17:30                      |
|                                      | 朝読書  | 木1授業 | 木3授業 | 道徳   | 木4授業 | 給食 | 木5授業 | 木6授業 | 放課後学習会<br>なし |                                                                                                           |
| 私立高校入試合格発表 週の振り返り                    |      |      |      |      |      |    |      |      |              |                                                                                                           |
| 20<br>金                              | 朝    | 1    | 2    | 3    | 4    | 昼  | 5    | 6    | 放課後          | 専門委員会の活動も残り少なくなってきました。1、2年生と協力して、最後まで学校のために力を注ぎましょう。<br>・終学活終了 16:10<br>・専門委員会 16:15～16:35<br>・完全下校 17:30 |
|                                      | 学年朝会 | 学活   | 金2授業 | 金3授業 | 金4授業 | 給食 | 金5授業 | 金6授業 | 放課後学習会<br>あり |                                                                                                           |
| 専門委員会⑧ 漢字検定③<br>1,2年PTA役員選考会（18:00～） |      |      |      |      |      |    |      |      |              |                                                                                                           |