



中 3学年だよ!

令和7年12月24日

上越市立城西中学校

No 30

2学期終了

3年生にとって体育祭や音楽祭、多くのテスト等…大変忙しい2学期になりました。みなさんはどうなったか?最近では、「進路」「学習」の言葉が飛び交い、気が休まらない日もあったと思います。「受験生」の冬休みは、なかなかゆっくりできないと思いますが、学習と余暇のバランスを考えながら、充実した冬休みを過ごしてほしいと思います。

健康に過ごすために…

給食の時間に栄養教諭の上原先生から『風邪や感染症に負けない食事について』お話がありました。

1番大切なことは、よく寝ること!

3食規則正しく食べること!具体的には主食・主菜・副菜をバランスよく食べる!

さらに心がけてとりたい栄養素が2つ!!『ビタミンA』と『ビタミンC』

『ビタミンA』は、私達の喉や鼻の粘膜を丈夫にし、風邪の菌が体に入ってくるのを予防します。

牛乳や卵、人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。



『ビタミンC』は、寒さによるストレスへの抵抗力と免疫力を高め元気な体をつくります。

みかん、いちごなどの果物やイモ類、ブロッコリー等に多く含まれます。ビタミンCは人間の体でつくることができないので、食事で摂取することが大事です。



さらに、上原先生からのワンポイントアドバイス!

鯖や鰯などの青魚には「DHA」と呼ばれる良質な脂が含まれます。このDHAは、私達の脳の「海馬」と呼ばれる部分に働きかけ、記憶力を向上させる効果があります。受験生のみなさんはぜひ!積極的に食べましょう!鯖缶でもOKです♪

ちなみに、夜寝る前に見たものは記憶に残りやすいと言われています。覚えたいものは、寝る前と朝起きたときに目にしたり声に出したりするのがおすすめです。

実力テスト(1月6日)

冬休みの最終日には、実力テストが予定されています。このテストは、入試を想定した最後のテストです。私立高校を受験する生徒にとって、1月の入試当日に「自分の力をどれくらい発揮できるか」直前の腕試しになります。また、公立高校を第一志望にしている生徒や私立高校の2月入試を考えているにとっては、1月28日~30日の三者面談で意思決定をするための大切な判定材料のひとつになります。日程や持ち物を確認して、当日、元気に登校してもらいたいと思います。

(今回は、欠席テストは実施しません。体調を整えて当日を迎えましょう)※持ち物は裏面で確認

	登校・出席確認	8:10着席
朝学活	テスト準備	8:15 ~ 8:25
1限	国語	8:30 ~ 9:20
2限	数学	9:30 ~ 10:20
3限	英語(聞き取り問題あり)	10:30 ~ 11:20
4限	社会	11:30 ~ 12:20
昼食	昼食・休憩 ※弁当	12:20 ~ 12:50
5限	理科	13:00 ~ 13:50
終学活	諸連絡	13:55 ~ 14:00
【下校完了14:10】		
【該当者】1月私立入試・特色化入試面接練習 14:15~15:15		
※面接練習用冊子、評価用紙を持参してください。【下校完了15:25】		

実力テスト（1月6日）



【服装】制服 ※名札を付け、身だしなみを整えてテストを受けましょう。

【持ち物】 内履き 青力バン 学習用具（要点が付等）

筆記用具（コップス、定規） 弁当 水筒 ハンカチ

3学期始業式（1月7日）



	時 間	学習・活動内容
登校	8:10	着席
朝学活	8:15 ~ 8:30	朝学活・健康観察
	8:35 ~ 8:50	清掃
始業式	9:00 ~ 9:15	教室（リモート）
2限	9:20 ~ 10:30	学活
3~5限	10:40 ~ 14:30	授業
終学活	14:40 ~ 15:00	15:15完全下校

始業式（1月7日）

【服装】制服

【持ち物】

- 青力バン
- 授業学習用具
- 各教科の学習課題
- 筆記用具
- iPad
- 冬休みの生活設計
- 体操着
- 給食着（給食当番）

今後の担任予定

※出張や体調不良で、突発的に変更になることがあります。

	1組	2組	3組	4組	5組
1/7~1/9					

今後の予定

	朝	1	2	3	4	嵐	5	6	備考	終学活終了
										完全下校
7 水	朝朝 学読 習書	清掃式 始業	学活	授業	授業	給食	授業		○3学期始業式 ○清掃あり ○城西タイム ○放課後学習会なし	15:00 ----- 15:15
8 木	学年朝	授業	授業	授業	授業	給食	授業		○清掃なし ○フッ化物洗口 ○放課後学習会なし ○面接練習（放課後）～16:00	14:50 ----- 16:30
9 金	朝朝 学読 習書	授業	授業	授業	授業	給食	授業		○清掃なし ○放課後学習会なし ○面接練習（放課後）～16:00	14:50 ----- 16:30

提出物

➤ 通知ファイル（学習確認テストⅣ）【1月7日（水）〆切】
※保護者印（サイン）をお願いします。

➤ 冬休みの生活設計（青色）【1月7日（水）〆切】
※生徒は振り返りを記入し、保護者印（サイン）をもらって下さい。保護者の方は保護者印（サイン）をお願いします。

◎3学期の校時（基本）について

- ・(月)～(金) 5限授業
- ・放課後学習終了 15:00～16:00
- ・完全下校 16:30

【交通事故や感染症などの緊急時の心配なことの相談】

《平日の夜間・土日・閉学日》 学校緊急電話番号

緊急時でつながらない場合 学校教育課緊急電話

《上記以外、冬季休業中の平日》学校電話番号

※冬季休業中は、土日・閉学日（12/27～1/4）を除き職員が勤務しています。

