

3学年だよ！

太宰府西中学校
3学年通信 1月号
令和5年1月17日
文責：松原 理恵

◇残された時間はあとわずか…勝負の時が来た◇

令和5年がスタートして約3週間が経とうとしています。いよいよ入試本番。先週のパラマ入試に続き、今週の金曜日には私立専願入試、来週には公立特色化選抜入試と続いています。1分1秒をどう過ごすかが問われる時期。時間は帰ってきません。「あの時、こうしていれば…」と、ならなくていいように、悔いのない毎日を過ごしましょう。

面接がある人はその準備も必要です。自分のことをしっかりとアピールできるように、伝えたいことを簡潔にまとめ、きちんとと言えるようにしておいてください。12月の授業で確認した「入室や挨拶の仕方」、「姿勢・目線」、「話し方」なども重要です。

また、冬休みが終わり、髪や爪など、伸びている人が多いようです。「入試があるからきちんとする」ではいけませんが、日ごろから身だしなみを整えるようにしましょう。自分で考え、行動することがとても大切です。

このメンバーで過ごす学校生活もあとわずか。太宰府西中学校3年生197人で受験勉強に励み、楽しさの中にもけじめのある毎日にしていきましょう。



◇ベストを尽くせるよう、生活リズムを見直そう！◇

勉強や面接練習など、入試に向けて準備を頑張っている人が多く、頼もしく思っています。努力を無駄にしないためにも健康が大切です。今まで頑張ってきたことを入試当日に発揮するためにも、生活習慣を見直し、整えていきましょう。

○睡眠…睡眠には脳や身体の疲労を回復させるために重要で、睡眠中には記憶の整理などが行われます。そのため、睡眠をとることはストレス解消にも効果的です。また、「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えましょう。人間の脳は、目覚めてから3時間後に効率よく働き始めるといわれています。

○食事…一日3食、バランスよく栄養素をとることが大切ですが、特に朝食は重要です。脳は寝ている間も働き続けているため、朝、起きた時にはすでにエネルギー不足の状態です。朝食を抜くと、体温も上がりにくく、脳も十分に働くことはできません。また、間食や夜食には十分注意しましょう。

○感染症対策とリラックス…新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。人混みを避け、マスク・手洗い・うがいを徹底するなど予防を心がけてください。もし体調を崩してしまったら、焦らずゆっくり休養することが大切です。また、心の健康のためにも、勉強の合間に軽い運動をしたり好きな音楽を聴くなどして、心もリラックスさせてください。

◇1・2・3月の大まかな予定◇

よく「1月=行く」、「2月=逃げる」、「3月=去る」と言われます。これからは本当にあっという間の3ヶ月です。入試の日程などは自分でしっかりと確認し、見通しをもって行動しましょう。



受験は団体戦。「頑張ることは、つながる。」みんなで乗り越えよう！

日程	学校の予定・高校入試の日程など	
1月	13	金 第一薬科大学附属パラマ入試 / 公立確定届配付→1/30(月)×切
	14	土 土曜授業(振替休日→1/17(月))
	18	水 願書等点検→3年生…昼食後下校
	20	金 私立専願入試(県内一斉)
	25	水 公立特色化選抜入試(+26(木))
	31	火 ⑥公立願書配付
2月	3	金 福岡地区私立前期入試
	7	火 公立推薦入試
	10	金 期末考査(3年:数・英・理・国・社)
	11	土 福岡地区私立後期入試
	12	日 高専一般入試
3月	7	火 公立高校一般入試
	8	水 個性重視の特別試験
	9	木 3年:修了式・同窓会入会式・卒業式練習
	10	金 第38回卒業証書授与式

自分の受験スケジュールを書き、勉強の見通しをもとう！

○ 月 日()… 入試(あと 日)

○ 月 日()… 入試(あと 日)

◇保護者の皆様へ◇

お子様の進路選択・決定がいよいよ本番を迎えます。3年部職員一同、お子様の進路選択・決定に向けて全力でサポートしてまいります。今後ともご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、今後も進路に関する書類等の提出や、私立高校合格後の振込等の手続きなど、期限があるものが多くあります。お忙しいとは存じますが、日程をご確認の上、手続き等を行っていただきますようお願いいたします。

