

学年だより NO.117



荒川区立
南千住第二中学校
第3学年

令和3年2月18日

頑張ろう！都立高校一般入試

いよいよあと3日で都立高校の一般入試です。今回入試を受けるみなさんはここまで毎日学習に励んできました。授業も真面目に取り組み、休み時間まで熱心に取り組んでいる姿も見られました。本日も含めて残りの3日間、最後まで粘り強く続けてください。そして、私立高校や都立高校の推薦入試などで進路が決まっているみなさんもクラスや学年で学習に取り組める環境を作り出してくれました。ありがとうございます。受検するみんなのサポートを引き続きお願いします。そして、学年末考査に向けても学習を続けましょう。

さて、以下の文章は日曜日に試験を受けるみなさんに向けてお伝えしたいことです。

○ 体調を万全に！睡眠は確実に取ろう！！



どんなに頑張っても当日の体調が万全でなければ、実力を発揮することができません。残りの3日間は今まで以上に体調に気を遣って過ごしましょう。少しずつ猛威を奮ってきているのが花粉です。花粉症の人は当日も十分に対策をして臨んでください。そして、**最も大切なのは十分に睡眠を取ることです**。不安になって夜遅くまで勉強をしたくなってしまう気持ちはよくわかります。しかし、人間は眠っている間に記憶を整理されています。遅くまで勉強して睡眠時間を削ってしまうことは効率的ではありません。また、寝不足は集中力と判断力の低下を招きます。一番良い状態で試験に臨むためにも睡眠が必要なのです。残りの3日間、焦る気持ちを抑え、十分に睡眠をとりましょう。

○ 高校に行くまでの時間の使い方を前日までに確認しよう！

当日何時に起きて、何時に家を出て、何時の電車に乗り、何時に高校に着く予定なのか。**前日までに自分で調べ、自分で把握しておきましょう**。電車は予定時刻の前後1本ずつの時刻も調べておくといいでしょう。入試日は日曜日です。休日ダイヤで調べる必要がありますので気を付けてください。携帯電話等を持って行くのは禁止ですので、不安な人は紙に書き起こしたり、印刷したりしておくといいと思います。同様に駅から高校までの道が不安な人も、地図を印刷しておくといいですよ。

○ 焦らずに！自分を信じて！！

第1志望の高校の学力テストということで緊張する人も多いかもしれませんが、適度な緊張は大切ですが、過度に緊張する必要はありません。周りを見ると緊張してしまうと思う人もいるかもしれませんが、下を向いてばかりで小さくなってしまいうほうが緊張は増してしまいます。**入室して席に着いたら、深呼吸して周りを見てみましょう**。隣の子も前の子も平気そうな顔に見えても内心は緊張しています。みんな同じような気持ちだとわかれば気持ちも落ち着いてきます。落ち着いてきたら今までの努力を思い返してもう1度深呼吸をしてみましょう。また、全ての教科がうまくいくとも限りません。国語の試験がうまくいかなかったと思っても焦らずに、切り替えて次の数学の試験に臨みましょう。もちろん他の教科についても同じです。そして最後に、今まで頑張ってきた自分を信じましょう！**みなさんはここまでよく頑張ってきました。自信を持って入試に臨んでください**。先生たちもみなさんを応援しています！思う存分努力の成果を発揮してきてください。最後の最後まで頑張れ！！