



(伏虎中便りは、中学校 HP にも掲載しています。)

## 春はもうすぐそこまで...

まだまだ寒い日が続きますが、日の出、日の入りの時刻が変わってきていることや、梅の花のつぼみが膨らんでいることに気づきませんか。春は、もうすぐそこまで来ています。

さて、3年生にとっては、いよいよ高校入試です。試験に向けた勉強や準備、当日や発表までの緊張感、その後の気持ちの変化などで、思った以上に心と体に負担がかかるものです。しかし、「そういうこともあるだろう」と前もって理解しておけば随分違ってきます。また、複数校を受験する場合がありますから、一番重要な試験はどれかをはっきりさせて、他の結果にとらわれすぎず着実に進んでいくことが大切です。



「鬼は外、福は内」

邪気を払い、無病息災を願う

毎日の生活では、健康管理と精神の安定を心がけましょう。きちんした食事と睡眠をとり、手洗いとうがいを励行します。また、体を冷やしすぎないようにし、温かい飲み物や入浴でリラックスするようにします。たまには音楽を聴いたり運動をしたりして気分転換するのもいいですね。

試験が近づいてくると、あせりや不安が起こってくる場合があります。「あれもしよう、これもしなければ」と思うのではなく、今やっている勉強に集中し、一つずつきちんとやり遂げるようにします。そして、不注意なミスをなくし確実に解答できるように気を付けましょう。試験までの学習計画をもう一度確認し、自分のやることをはっきりさせるのも効果的です。また、毎日の学校での授業にしっかりと取り組むことがとても大切です。

過度に緊張したり気持ちが不安定になったりしたときのために、自分なりの対処法を持っていると心強いものです。私の場合は、おへその下あたりを意識して腹式呼吸するようにしています。そうすると、浅く速かった呼吸が安定し、緊張が緩んで、集中力もよみがえってくるのです。

高校受験。中学生にとっては大きな試練に違いありません。希望どおりの結果が手に入れば最高ですが、例えそうでなくても、目標に向かって精一杯努力したことや、結果を受け入れそれを活かそうとしたことの方が、後に大きな意味を持つこともあるのです。そして、そんな大きな気持ちで温かく支援すれば、彼らもまた十分に力を発揮できるものだと思います。

### 2月及び3月初めの主な行事

2/4 (月)	3年生第4回実力テスト	2/25 (月) ~	1・2年生学年末テスト
2/6 (水)	本校入学説明会		3年生第5回実力テスト
2/7 (木) ~	生徒教育相談	2/27 (水) ~	3年生志願先変更相談
2/13 (水) ~	3年生保護者懇談会	3/8 (金)	卒業式
		3/11 (月)	公立高校入試