

3年生学年だよ！



～ここにアイはあるんか!!!!～

令和8年度紀伊中学校3年生

この夏が未来を変える!「自分史上、一番熱い夏」にしよう

いよいよ、中学校生活最後の夏休みが始まります。目の前にあるのは「高校受験」という大きな壁。正直、「本当にやりきれるかな」「不安だな」と感じている人も多いかもしれません。

でも、この夏休みは、自分の可能性を無限に広げられる最大のチャンスです。「夏を制する者は受験を制する」という言葉がありますが、それはただ勉強時間を増やすという意味だけではありません。「**自分で計画を立て、誘惑に打ち勝ち、やりきった**」という経験そのものが、**みんなの大きな自信（一生モノの武器）**になるということです。もちろん、最初から完璧にできなくても大丈夫。大切なのは、今日一歩を踏み出すこと。「あの夏、自分は本当に頑張った!」と胸を張って振り返れるような、自分史上、一番熱い夏にしていこう。先生たちは全力でみんなを応援しています!

「頑張る」を支える!夏バテ防止の「3大チャージ」

受験勉強は、想像以上に体力を消耗する「長期戦」です。どんなにやる気があっても、体調を崩してしまったりはもったいない!この夏を元気に乗り切るための、3つのチャージを意識してみましょう。

エネルギーチャージ (食)

暑さで食欲が落ちがちですが、朝ごはんは脳のエネルギー源です。しっかり食べて、午前中から脳をフル回転させましょう。

スリープチャージ (睡眠)

「夜遅くまで起きている＝頑張っている」とは限りません。睡眠不足は集中力を下げる元!夜はしっかり寝て、朝型の生活リズムをキープするのが合格への近道!

スマイルチャージ (気分転換)

1 日中ずっと集中し続けるのは不可能です。「1 時間集中したら、10 分だけ好きな音楽を聴く」「冷たい飲み物を飲む」など、上手な息抜き(チャージ)の時間を自分で作ってみてね。

先生たちの「あの頃」～僕ら・私たちの15歳の夏休み～

今でこそ「勉強しろ～」なんて言っている学年の先生たちですが、みんなと同じ 15 歳の頃、一体どんな夏休み

を過ごしていたのでしょうか? ちょっとだけ聞いてみました!

一日8時間勉強!! 1・2年生の内容を総復習!! 1・2年生勉強してなかった分を取り戻した!! しんどかった!! 志望校合格ゲット♩

夏季講習に専念! 最高の夏休みを過ごしました…😓

部活が終わってやっと一息…💧 ほどよく勉強! 学校で買ったワークは何周もこなした♩

33年前のことなので、記憶もあやふやですが、塾には行ってなかったの、学校で買った問題集を繰り返してやっていたと思います👉

塾の夏期講習に追われつつ、部活もしつつ! リフレッシュ!

部活引退の開放感で、前半は遊びに夢中、8月後半泣きながら塾の宿題をしました…みんなは計画的にね! 🍻

8月の予定

給食のない日は×

日	曜日	行事	給食	1	2	3	4	5	6
3	月	登校日 平和学習	×	平和学習					
4	火	向陽説明会							
5	水	紀北農芸体験学習							
18	火	和歌山東体験学習							
25	火	2学期始業式	×	式	学	火3	火4		
26	水	5限:服装頭髪指導 選挙管理委員選出(～31日まで)	○	水1	水2	水3	水4	学	
27	木		○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
28	金	第一回実力テスト	○	テ	テ	テ	テ	テ	
29	土								
30	日								
31	月	心の健康観察実施 6限:テスト返却 放:選挙管理委員会	○	月1	月2	月3	月4	総	総

9月の予定

給食のない日は×

日	曜日	行事	給食	1	2	3	4	5	6
1	火	生徒会役員選挙 公示 6限:いじめなくそうデー・短学活 生徒会専門員会	○	火2	火3	火4	火5	火6	道
2	水		○	水1	水2	水3	水4	学	
3	木		○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
4	金	生徒会役員選挙立候補受付開始(～11日)	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6
5	土								
6	日								
7	月		○	月1	月2	月3	月4	総	総
8	火	中間テスト発表	○	道	火2	火3	火4	火5	火6
9	水		○	水1	水2	水3	水4	学	
10	木		○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
11	金	テスト質問日① 生徒会役員選挙 立候補受付締め切り	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6
12	土	熊野・有田中央体験学習							
13	日								

9月の予定 15日(火)・16(水)中間テスト 25日(金)修学旅行説明会

最後に保護者の方々へ

3年生にとって、この夏は心と頭の両面で成長するチャンスの時期です。不安や悩みも出てくる頃ですが、それを乗り越える力も少しずつ育ってきています。職員一同、引き続きお子様一人ひとりをしっかり見守ってまいります。どうぞご家庭でも、温かい励ましと見守りをよろしくお願いいたします。