



第3学年 ～学年だより～3月号

和歌山市立貴志中学校

「受験本番まであと少し！」

公立高校の入試が迫ってきました。今から入試に向けて生活リズムを整え、本番に全力を出せるように体調管理に努めてください。もうすでに進路が決まっている人は周りに配慮して、最後まで応援してあげて下さい。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



本番に向けてたくさん努力したのに、緊張で実力を発揮できなかったことはありませんか？でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

身体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



最後に…

早いもので、中学校生活もいよいよ最後の月となりました。貴志中学校で過ごした3年間はいかがでしたか？中学校卒業は9年間の義務教育終了を意味します。小学校から振り返ればいろいろな思い出があることでしょう。みなさんが中学2年生の時に新型コロナウイルスが第5類感染症に移行し、徐々に以前の日常が戻ってきました。コロナ禍に学生生活を過ごしたみなさんは、きっとたくさん我慢したこと、不安に思ったことがあったでしょう。たくさんの困難を乗り越えてきたみなさんなら、これからの人生も自分の手で道を切り開いてくれると信じています。残りわずかの中学校生活、最後まで気を引き締めて笑顔で卒業式を迎えましょう！



日	曜日	主な行事予定	時間割						給食
			1	2	3	4	5	6	
1	土								
2	日								
3	月		火1	火2	火3	火4	火5	火6	○
4	火	卒業生を送る会	月1	月2	月3	月4	月5	学	○
5	水	受験事前指導（5限）	水1	水2	水4	掃	受		○
6	木	卒業式予行	予行練習			学			×
7	金	卒業証書授与式	卒業式						×
8	土								
9	日								
10	月	公立入試（学力検査）							
11	火	公立入試（面接・実技）							
12	水								
13	木								
14	金								
15	土								
16	日								
17	月								
18	火	公立合格発表（10時）追募集懇談（15時～）							
19	水	追募集出願校内							
20	木	春分の日							
21	金								
22	土								
23	日								
24	月	追募集出願							
25	火								
26	水	追募集・再学力検査							
27	木								
28	金	追募集合格発表（10時）							
29	土								
30	日								
31	月	離任式							