

# 第3学年通信 2月号

R4.1.31



## 健康管理のできる人が受験を制す！

いよいよ卒業までのカウントダウンが始まりました。卒業式の翌日には、公立高校の入試がひかえています。勉強以外にも、やらなければならないことがあります。それは、「自分の健康状態を管理すること」です。一生懸命勉強しても、体調を崩して持っている力を発揮できなかつたら…考えると怖いですね。



### ①感染予防 「手洗い・うがい」「マスクの着用」

最近の状況を考えて、家庭感染が最も気を付けなければなりません。自分の健康状態だけでなく、家族の健康状態にも気を配るようにしましょう。

### ②睡眠や生活リズム 「早寝・早起き」

目覚めてから脳が稼働するには、2～3時間かかるので、朝6時には起床しましょう。睡眠は脳を休める大事な時間で抵抗力を高め体も元気にします。

## いよいよ迫る進路の最終決定！

10日から始まる個人懇談で、公立高校の受験先が決まります。皆さんのこれまでの頑張りに対して、どうすべきか助言させていただきます。相談を受け、あくまでも助言しかできません。決めるのはあなた自身です。保護者の方とよく相談しておいてほしいと思います。懇談が終われば出願まで時間がありません。出願書類の提出は忘れることなく期限内をお願いします。いつ体調が悪くなるかもしれません。余裕をもって提出するよう心がけましょう。

## つぶやき…

学級で何度か話してきたことですが…、どの高校に行くかということは大事なことです。これまで目標にして頑張ってきた人ならなおさらです。でも、進学した高校で、充実した日々を送り、次なる目標に向け精一杯頑張ることのほうがもっと大事なことだと思います。大事なことは **今、全力を尽くせ！** です。

### ◆進路が決まった人へ



今、この大切な時期、最大限の気配りが必要です。今までどおり緊張感のある授業をうけることを継続してください。それが仲間を応援することにつながります。最後までしっかりとした生活をし、これから入試に向かう仲間を支えて下さい。