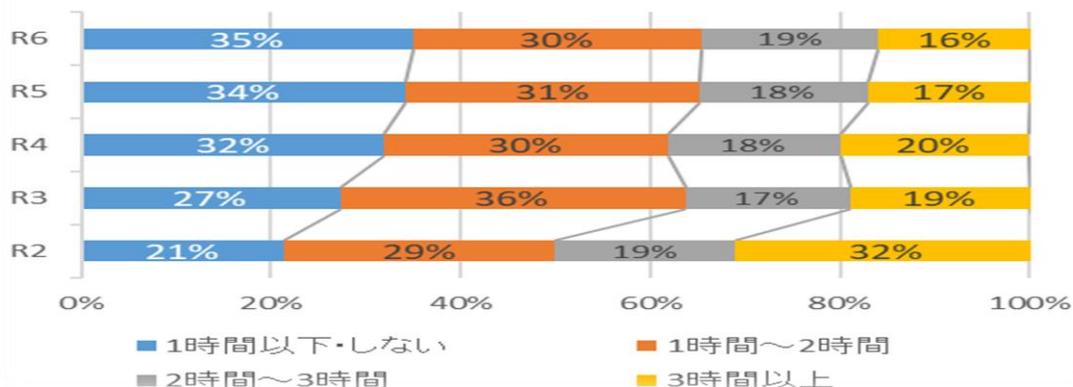


学年末テスト5日前！

2月21日（金）

今回の学年末テストは、これまでの定期テストと違い、テスト3日前のうち3日が休日という、テスト調べをするには最高の日程です。各学年最後の定期テストです。有終の美を飾りましょう。毎週金曜日の朝に実施している「礎チャレンジ」の結果を見ても、「さすが3年生！」という感じです。2年生は、1年後の自分の姿を想像してみてください。「入試なんてまだまだ先。」と思っているかもしれませんが、その時はすくにやってきます。さて、3年生は、一般入試まで約3週間となりました。2月25日（月）より公立高校学力検査の出願が始まります。27日（水）の正午までとなっています。入試は個人戦のように思われますが、実は学年や学級の雰囲気がとても重要となります。「**入試は団体戦**」とよく言われます。公立高校推薦入試や私立専願で決まっている人たちが、これから受験する生徒のことを考えて行動する。また、お互いを励まし合って学習に集中する。そんな学年は入試にとっても強いです。すでに進路が決まっている生徒の皆さんが浮き足立つことのないように、これから受験する友だちを支えてあげてください。高校受験の不安の一つは、自分の学力不足が原因と考えるケースが多いと思います。どんなに勉強しても、100%大丈夫という自信がないのが受験です。そんな不安を取り除くには、勉強することが一番です。不安を取り除くためには、ただ勉強するだけでは効果はなく、自信をつける勉強が効果的です。ポイントとしては、できる問題を多く解くことになります。難易度の高い問題は、正解率が低く不安を増長させてしまいます。出来る問題を多くこなすことで、自信が持てるようになり不安を取り除くことができます。また、不安解消には、睡眠も効果があります。睡眠をしっかりと取ると、不思議と嫌なことを忘れるものです。（大人も同じです。）睡眠不足では、イライラが募り不安を増長させてしまいます。受験前は、特に不安な気持ちになり睡眠不足になりやすくなるので、しっかりと睡眠を取るように心がけましょう。睡眠のポイントとしては、12時前には眠ることです。先日は、生徒アンケートの中から家庭での学習時間を載せました。今日はゲームやスマホを行う時

26) 普段(月～金)に1日あたりどれぐらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか



間についてです。普段（月～金曜日）1日当たりどれくらいの時間テレビゲームや携帯・スマートフォンで通話やメール，インターネットをしますか。感染症の影響で、部活動や外出が制限され、家で過ごす時間が増えたことが要因と考えられます。これは平日の様子を問うたものです。部活動のない休日はどうのような家庭生活を送っているのでしょうか。もう一度自分の生活を振り返ってみてください。

学校保健安全委員会の様子

