

※保護者の方もお読みください！

寸暇を惜しんで勉強しなければなりません、心身の健康管理はもっと大事です。

○受験期で一番大事なことは、たくさん勉強することなんかではなく、心身共に健康であり続けることです。生活スタイルや学習スタイルを日々検証することで、心のリフレッシュをはかりましょう。

○心に余裕をもって数字や判定に向き合しましょう。ほとんどの志望校、志望学部について D 判定、E 判定が出たからといって気に病む必要はなく、逆に、A 判定、B 判定だからといって浮かれる必要もありません。一喜一憂しているのではなく、着実にできることを増やしていくことが大事です。模試の判定やその日解いた過去問の出来、不出来から、今の自分に何が足りないのかを分析することこそが大事です。それさえ出来れば判定なんて何の問題もありません

○スポーツ選手は毎日を最高の状態に保つことで最高のプレイができるよう、毎日同じリズムで日常生活を送っていると聞きます。毎日同じ時間に起きて、同じ食事をして、同じ経路で会場まで行き、余暇も同じものを楽しむ。頂点を極めたスポーツ選手が自分の体や精神の状態を高い状態に保つ技と考えられます。受験生のすべての人にこれが当てはまるのかは、ちょっと疑問です。むしろ多くの人には当てはまらないのではと思います。

○思い切って学習スタイルを変えてみるのが、よい結果につながることもあるのではと思います。努力は人を裏切らないとは言いますが、単純に努力していれば（時間をかけていけば）報われるというわけではありません。同じ問題集を何度も何時間もかけてやることで、そこそこの成果に結びつくことに間違いありませんが、次の 1 段上のステップに移行する勇気が必要です。同じ単語集の同じページを毎日眺めているのは、そろそろやめませんか。

○ケアレスミスが多いと感じることができれば、それは理解が進んできた証拠です。大学入試ではケアレスミスがあるのは当たり前です。減らすことはできますが 0 にはできません。そのケアレスミスが本番でなくてよかったと捉えましょう。

体の健康について

- ・深い睡眠を十分にとりましょう。眠気をおして勉強するのは受験生の鑑とされていますが、もし、思考停止して作業だけになってしまえば、寝た方が明日のためになります。
- ・バランスのとれた栄養補給を忘れず。朝、昼、晩の食事をスマホなどで撮り続けると改善点が見えてきます。炭水化物、脂質、タンパク質以外に繊維質、Ca²⁺、ビタミンの補給も忘れず。ヨーグルトや野菜ジュースは手軽で効果的です。
- ・感染症の予防のためのうがい・手洗い、マスクの着用、インフルエンザの予防接種（毎年 12 月頃から流行期間に入るので 11 月頃に接種するのが適切とされています。接種費用は 3000 円～4000 円程度です。お近くのお医者様にご相談ください。）

日本学生支援機構の奨学金（第 2 種[有利子]）の予約申込について

第 2 回の日本学生支援機構の奨学金の予約申込を受け付けています。希望する人は、国語科宮原先生のところに相談及び書類などを受け取りに行ってください。

- ・10 月 30 日（金）14:00 までが受付（相談）期限です。
- ・第 2 種（有利子）のみです。
- ・申込後、2 月下旬頃に採用候補者が決定されます。
- ・保護者の収入に関する証明書類などが必要です。

12 月考査以後の時間割について

3 年生は 12 月考査以後はセンター試験や国公立大や私立大などの個別試験に対応できる特別編成の授業とします。その概要は以下のようです。

- ・12 月 10 日（水）～1 月 16 日（金）センター試験まで
センター試験の直前対策を中心とした授業を行います。
- ・1 月 19 日（月）～30 日（金）センター試験後
個別入試（2 次試験）対策を中心とした授業を行います。

*午前中 4 時間の授業とします。午後は各教科の講習に参加したり、自学自習の時間とするなど有効利用してください。

*必要な授業を各自が選択します。

*体育や地歴公民、理科(生物以外)の科目はクラス単位、講座単位の授業を行います。

※地歴公民、理科の科目を選択せず、同じ時間帯に開講する他の科目を選択することもできます。

*国語、英語、数学については目的別（学習領域別）の講座が複数用意されています。

*芸術や家庭科の科目も開講します。

10 月～12 月の学校行事など

10/14(火) 後期開始

10/20(月) 3 年記述模試

10/28(火)29(水)31(金)の午後 保護者懇談

11/10(月) 3 年マーク模試

12/3(水)～12/9(火) 12 月考査

センター試験は 1 月 17 日（土）
18 日（日）

あと 98 日