

3学年だより

小平市立小平第二中学校
第3学年 学年だより
第34号
令和5年12月8日(金)

【21日間の法則】

多くの人にとって初めて経験する受験生という立場。焦っていたり緊張していたり不安だったりするけれど、実際何をしたらいいのかわからない人も多く、時間だけが過ぎてしまっているかもしれません。本来であれば向き合うべきは勉強で、それ以外に不安の解消方法はありません。今はやるしかない時期です。スマホやゲームは手元にありませんか。漫画は片づけてしまいましょう。都立高校前期・一次入試まで80日を切りました。80日間勉強だけをしていても乗り越えられる日数です。今が頑張り時です。

21日間の法則って知っていますか。21日間継続したことは習慣化するというインキュベートの法則です。来週から2023年が終わる年末までちょうど3週間です。まず明日から勉強を今まで以上に取り組める環境、取り組む気持ちをつくりましょう。それを年末まで継続すれば来年は習慣化しています。

さあ、なにを継続してみますか。

【心と体の休め方】

とはいえ、受験生は日々落ち着かないもの。自分の中でのリラックス方法持ち合わせていますか。ストレスを感じた時、心と体を休ませる方法はいろいろあります。自分に合いそうなものを試しに取り入れてみるのもいいかもしれません。

- 1 深呼吸をする→緊張すると呼吸が浅くなりがちです。深く息を吸って体に酸素を取り込みましょう。
- 2 ストレッチで体をほぐす
- 3 ぬるま湯で入浴する→就寝前の2～3時間前に入浴すると体温が下がったタイミングで入眠できます。40度以下で20分～30分がおすすめです。
暗記をする場合にはお風呂が最適な環境ともいわれています。
- 4 質の良い睡眠をとる→夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響を与えるので我慢をしたほうがいいです。昼寝をするなら15分～20分。なるべく早い時間に。(授業中ではなく)
室温は今の時期なら18～22度、湿度は50～60%が目安です。自分に合った枕を使用しましょう。
布団やベッドでは食事、勉強をしないなど、睡眠モードに切り替えられる工夫をします。
理想的な睡眠時間は6時間または7時間以上です。特に記憶力を高める、記憶を定着させるためには、レム睡眠と深いノンレム睡眠、浅いノンレム睡眠と全てのプロセスが必要です。睡眠を制するものは記憶を制する！
就寝前はコーヒー、緑茶、チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物をさけます。
- 5 自分にとって心地いい音楽を聴く
- 6 部屋をリラックスできる香りにする
- 7 好きなことに取り組む→人によって違うと思いますが、
ひたすらボールを投げてみるとかピアノを弾くとか、ジョギングをするとか。



【今年の漢字】

毎年恒例の今年の漢字が来週12日に発表されます。発表される場所は、皆さん見覚えのある・・・清水寺です。今年一年を表す漢字、なんだと思いますか。その発表を前に3年生の先生方に「あなたの今年の漢字」を聞きました。あなたの今年の漢字は何ですか。

岩崎先生	佐藤先生	飯田先生	福田先生	鈴木先生
帆	学	虎	努	旅
本田先生	山田先生	長谷川先生	吉村先生	中村先生
動	二	道	信	慌

※訂正です。

前号のカレンダーにて、都立高校前期・一次入試の合格発表日が2か所に記載されていました。

合格発表は3月1日(金)のみです。入学手続きは1日(金)と4日(月)になります。お詫びして訂正いたします。

日	月	火	水	木	金	土
	3月				1★都立高校 前期・一次募集 合格発表・入学 手続	2
3 訂正 3	4★都立高校 前期・一次募集 合格発表・入学手続 卒業式練習始まり	5 卒業式練習	6★都立高校 後期・二次募集 願書受付 奉仕活動 卒業式練習 専門・中央委員会 卒業式まであと10日	7★都立高校 後期・二次募集 取下げ 卒業式練習	8★都立高校 後期・二次募集 再提出 給食終了 給食	9★都立高校 後期・二次募集 学力検査 学校公開日 作品展示会開始

少し先の話になりますが、この合格発表で合格の場合には、そのまま手続きとなります。「東京都立高等学校募集案内」のP27に入学手続きに関して記載がありますので、ご覧ください。

そして万が一不合格になってしまった場合には、

- ①私立高校の併願校に合格している場合には私立高校にすぐに入学手続きを行います。
- ②都立高校のみの受検の場合には、後期募集もしくは二次募集を行う学校の中で受検校を決め、6日(水)の出願の準備を行います。



今日12月8日は太平洋戦争が開戦した日です。すでに第二次世界大戦が始まっていた時でしたが、日本はアメリカとの戦争に突入していきました。そして12月8日の真珠湾攻撃となります。そこから終戦までの4年間は国民総動員での戦闘となり、中学生や女学生は軍需工場で働き、大学生の学徒出陣や20歳前後の男性は特攻隊として敵陣への捨て身の出撃がおこなわれました。あれから82年。日本は、世界は、平和になったでしょうか。どの人も誰でも、命を奪う行為は許されません。最後に2023年12月4日東京新聞に掲載された坂本義和さんの記事を紹介します。

戦争を経験していない世代に「あの戦争を忘れるな」と言うだけでは足りません。人間は経験していなくても想像することはできます。他者と自分を関係づける時に、他者の立場を尊重して想像し、互いに想像力を交換することの大切さを学ばなければなりません。想像力とは、自分は経験していないが、経験したかのように感じる事。人間らしさとはそういうものです。

坂本義和さん：1927年米国生まれ。2014年87歳で死去。旧制一高に入学し東大法学部に進学、同大教授となる。88年退官後、明治学院大教授、国際基督教大学平和研究所顧問歴任。