

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42号
令和6年2月9日(金)

【生活リズムを整えましょう】

今週末に私立一般入試が、そしてあと10日ほどで都立高校前期・一次入試となります。夜遅くまで勉強をしている人も多いかと思いますが、もうそろそろ夜遅くまでの勉強を終わらせ朝型に変更していきましょう。

テストは通常学校で授業をしている時間帯に行いますので、その時間に実力が発揮できることが大切です。

一週間前から当日の時間に合わせて生活しましょう。来週14日(水)が一週間前です。(持ち物・時程など入試の詳細については進路だより「道」に載っています。

都立前期入試まであと

12日

前日までに

□ 持ち物の確認

忘れ物はありませんか？ 持ったつもりにならないようにもう一度確認しましょう。カイロやマフラー、手袋、温かい水筒など、身体を温めるものを持って行きましょう。待っている間や少し時間がある時に見る問題集やまとめのノート、本など持って行くと安心ですね。



□ 学校までのルートの確認

朝は何時に出発しますか？そのためには何時に起きる予定ですか？
乗り換えの方法は大丈夫ですか？バスの場合には時間どおりにこないこともあります。電車の場合も余裕をもって行くことができるように時間を調べましょう。
朝の時間はお腹が痛くなりお手洗いにいくこともあります。途中のお手洗いの場所も確認できるといいですね。

□ 着るものは前日のうちに

朝になってリボンがない、ネクタイがない、靴下がない、ということがないように前の日に準備をしておきましょう。

□ シミュレーションをしよう

朝起きてから、何時に食事をして、どのルートを通して学校まで着くか、ということをあらかじめ何度もシミュレーションしておきましょう。

朝6時に起きて、歯磨きをして、髪の手を整える。そしたら制服に着替えて6時半までには朝ごはんを食べる……



□ いつもと違うことはしない、普段と口にしないものを食べたり飲んだりしない

ゲンを担いでいつもやらないことをやってみたり、普段口にしないものを食べたり飲んだりしないようにしましょう。生ものや、胃腸に負担がかかる揚げ物も避けた方が無難かもしれません。

当日

□ 朝は早く起きる(そのためには早く寝る)

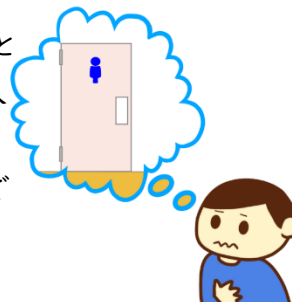
前日の夜は緊張して眠れないかもしれません。それでもできるだけ早く横になり、眠くなくても部屋を暗くし、目を閉じましょう。間違っても眠れないからと言ってスマホやゲームをしないように。

前日の夜だけ早く寝ることは難しいので、先ほどお話したように一週間前からは早めの就寝起床にし、体を少し慣らしておきましょう。

□ 時間に余裕をもって行動する

試験当日は何があるかわかりません。学校に到着するのが早すぎてマイナスなことはありません。とにかく時間に余裕をもって行動しましょう。朝食後にお腹が痛くなる人は、お手洗いにいく時間も含めて朝食の時間を考えましょう。

朝食を食べないで行くと、頭が働かないこともあります。好きなもの、食べられるものでいいので、何か食べて行きましょう。



□ 気温の変化に対応できるように

教室が暑い場合、行き帰りが寒い場合、を考えて肌着等で体温の調整ができるようにしましょう。

□ 合格するという強い気持ちをもって行く

初めての受験の人もたくさんいるかと思います。「ダメかもしれない」「落ちるかもしれない」と思ったり口に出したりするより「大丈夫!」「絶対に受かる!」という強い気持ちをもって行きましょう。

朝受験校に向かう時、この道を4月からの自分の通学路にするという気持ちで、学校の門をくぐる時、入学式にこの門で写真を撮るという気持ちで、教室で試験を受ける時、4月からはこの教室で授業を受けるという気持ちで行きましょう!!!

大丈夫!今までたくさん努力してきたのだから。

お家のかたもお友達も先生方もみんなであなたのがんばりを応援しています。



中学校生活最後のテストが22日から始まります。

学習計画表、テスト範囲表については7日(火)に配布しました。

都立高校一般入試に向けて努力している人も多いですが、今学習しているところがそのままテスト範囲となるので、今は入試に向けて頑張ってください。

すでに入試が終わっている人は、学習を継続するため今度は学年末テストに向けて頑張しましょう。

学年末テスト

2/22(木) ①自習40分 ②国語 ③英語 ④技家
2/26(月) ①自習50分 ②社会 ③理科 ④保体
2/27(火) ①自習50分 ②数学 ③学活 ④学活
※音楽・美術は学年末テスト実施なし
給食、学活、清掃を行い、
22日(木)26日(月)は13:25頃下校