

スカッシュ

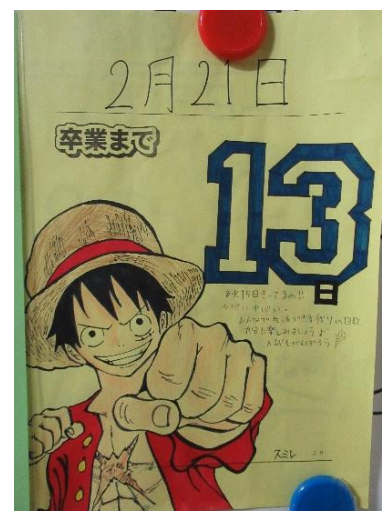
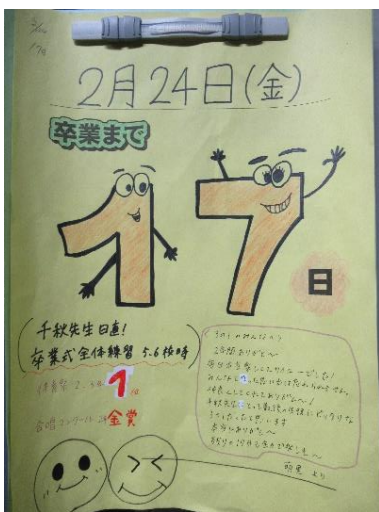
一人でもできる。みんなと一緒にだと、もっとできる。

第3学年 学年だより
第18号 2023.2.24
二本松市立安達中学校
TEL 0243-53-2104

あたりまえが 幸せと知った

各教室には、工夫を凝らした卒業カレンダーが掲示されています。かわいらしいイラストとともに、クラスメイトに向けたメッセージが寄せられ、卒業の日が少しずつ近づいているのが実感できます。“いつもの毎日”がやってくるのもあと少しです。仲間たちとともに過ごす日々を大切にしてほしいと思います。

いよいよ来週は、県立高校前期選抜です。寒い日が続いていたり、疲れが出てきたりする頃かと思いますが、この休日の過ごし方を考えて試験日に向けて体調を整えて臨んでほしいと思います。



卒業まであと17日
学校生活の様子をご覧ください



今日も給食おいしいね!
あれ? なんだかいつもの給食と何か違うよ!?
お箸ではなく、ナイフやフォークを使っているね。どうしたんだろう?



21日(火)は安達中3年生の「ほんとの空献立」でした。ステーキのリクエストが全クラスであり、副菜は大人気のりっちゃんサラダでした。いつもと違う食器やカトラリーを使って食べる給食は普段とひと味違い、とてもおいしかったですね。給食も残りわずかです。感謝していただきましょう。



入試前の心得

その一 体調管理に気を付けるべし

こまめに手洗い・うがい、手指消毒を継続して行い、体調管理に気を配りましょう。また、体が疲れていたり、体調が優れなかったりする場合は早めに休養をとって、次の日に備えることが大切です。

その二 早寝早起きの習慣をつけるべし

脳は朝目覚めてから、2~3時間後にその機能を発揮します。試験開始時間に合わせて、早起きの習慣をつけましょう。また、寝ている間に記憶が定着するので、6時間~7時間半の睡眠を心がけましょう。

その三 スケジュールと準備物の確認をするべし

試験会場までの行き方や、交通機関の時間を調べておくなど、当日余裕をもって入試に臨めるようにしましょう。受験票や上履きなど、準備物の確認は前日のうちにしておくと安心です。

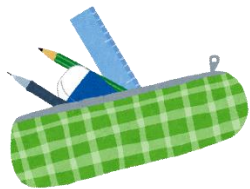
その四 バランスの取れた食事をするべし

エネルギーになるブドウ糖（白米やパン、うどん）は、脳の活性化や疲労回復が期待できます。その他にもレシチン（大豆や卵）やオメガ3系脂肪酸（さばやいわし、ナッツ類）などは記憶力を高めるのにつけてください。当日は緊張して胃腸の働きが低下するので、消化のよいものを食べるなどして受験に臨みましょう。

その五 自分を信じるべし

今までコツコツ準備してきたことを思い出して、いつも通りに取り組みましょう。

“You can do it.” “Believe in yourself.”



使い慣れた筆記用具は、平常心を保つためのお守り

受験番号と名前は最初に書くのは鉄則！

第一印象は3秒で決まる身だしなみと心を整えて



すべての問題に目を通すためには時間配分を考えよう

最後の1秒まで見直し

3月

1日（水）	昼・放課後学習会	8日（水）	謝恩式 卒業式全体練習②
3日（金）	清掃なし 弁当持参 ◇県立高校前期選抜~7日	9日（木）	卒業式予行
6日（月）	愛校作業 ワックス塗布（教室） 弁当持参	10日（金）	弁当持参
7日（火）	卒業式練習③ 同窓会入会式 弁当持参 ワックス塗布（廊下）	13日（月）	卒業証書授与式
		15日（水）	県立高校合格発表
		29日（水）	離任式