

2011年も、早いもので残すところ10日あまりとなりました。先日、今年の漢字に「絆」が選ばれました。3月の大震災はつらいできごとでしたが、その中で身近な人との絆だけではなく支えあおうとする人と人との大きな絆を感じた一年となりました。皆さん一人一人にとっての今年の漢字は、一体何でしょうか。一年間の自分を振り返りながら考えてみるのもいいですね。

さて、明日から18日間の冬休みに入ります。クリスマス、お正月と楽しい行事もありますが、生活のリズムが崩れてしまうことのないように気をつけたいものです。

1,2年生は冬休み明けには課題テストも実施されます。課題一覧表やテスト範囲表をもとに学習計画をたて、しっかりと学習に取り組みましょう。

～入試直前特集～

がんばれ、3年生！

3年生にとって、この冬休みは私立高校の受験が行われる大変重要な休みになります。今までがんばってきた自分に自信をもち、ベストをつくせるように調整していきましょう。

皆さんのがんばりを応援しています。

宇都宮市内の私立高校の1月の入試スケジュールです。例年同じような日程になっていますので、1,2年生の皆さんも今からチェックしておきましょう。

【1月の入試カレンダー】

1月 4日(水)	宇短附入試	(10日(火)発表)
1月 6日(金)	作新学院入試(総合進学部・情報科学部)	
1月 7日(土)	作新学院入試(英進部)	(11日(水)発表)
1月 8日(日)	矢板中央入試	(13日(金)発表)
1月11日(水)	文星芸大附・文星女子高入試A	
1月12日(木)	文星芸大附・文星女子高入試B	(16日(月)発表)
1月13日(金)	産技校入試	(20日(金)発表)
1月14日(土)	白鷗足利入試	(17日(火)発表)
1月18日(水)	小山高专推薦面接	(24日(火)発表)



入試に面接を実施する高校もあります。放課後、3年生の先生方が面接官になって面接の練習をしています。はじめは緊張してうまくできなかった人も、練習するうちに落ち着いて受け答えができるようになってきているそうです。

1,2年生も身だしなみや言葉づかいなど、日頃から気を配ってほしいものです。



図書室を自習室として開放しています。毎日、3年生の皆さんが利用し、集中して学習に取り組んでいます。帰りの会后、部活動終了時刻までのわずかな時間ですが、有効に時間を使ってがんばっています。



放課後の3年生の補充学習。わからないことは友達に聞いたり、先生に聞いたりすることができます。夏休み前から、ずっと続けています。



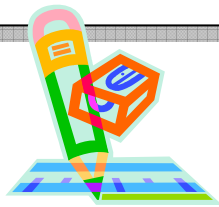
入試直前の過ごし方

Do your best!



入試本番2週間前

- 朝型の生活リズムにする
入試は朝から行われます。入試の時間帯（9時から3時）に脳を使うように、夜型の生活リズムになっている人は、そろそろ朝型に変えよう。
- 苦手分野にも取り組む
苦手分野でもまだ克服は可能。ここで集中して取り組もう。



入試本番1週間前

- 暗記モノのラストスパート
すきま時間には暗記モノに取り組もう。苦手意識のあるものには特に繰り返し取り組んで、確実にできるように。
- 得意分野・基礎に取り組む
苦手なことばかりに取り組んでいると、自信がなくなってしまうこともある。得意分野や基礎にも取り組んで自信をつけよう。
- 体調をととのえる
本番に向けて体調を万全にしておこう。少しでも体調が悪く感じたら早めに休もう。
 - ・帰宅後の手洗い、うがい
 - ・十分な睡眠
 - ・栄養バランスのとれた食事
- 入試会場の場所を確認する
自転車で行く人は道順や所要時間を必ず確認しておこう。さらに悪天候に備えて、交通機関や所要時間、料金等も確認を。

入試本番2日前

- 当日の持ち物の用意をする
足りないものがあってもあわてることがないように2日前には用意しよう。

入試本番の前日

- 最終チェック
ここまでがんばってきたのだから、勉強は見直す程度でOK。リラックスを心がけよう。用意した持ち物もう一度チェックしよう。天気予報も確認を。
- 早めに寝る
入試前日は十分な睡眠をとることが大切。緊張で眠れなくても大丈夫。布団に入って横になるだけで体は休まるのです。



受験生へ ひとことアドバイス

ここにきて、体調を崩すと大変です。栄養価の高い食事を心がけ、風邪に対する抵抗力をつけておきましょう。

- *主食にはごはんを
お米には記憶力アップに活躍する成分が！
- *魚料理（DHA）+緑黄色野菜で記憶力を高めよう。
- *疲れたら、みかんがおすすめ。すっぱさが頭をスッキリ、果糖が脳を活性化、ビタミンCは風邪予防にも。
- *眠くなったら、ノンシュガーのガムを。脳に刺激が加わって眠気を覚めます。

「辛い!」「苦しい!」そう思っているのは自分だけではありません。負けそうになる自分の心に喝を入れて頑張りましょう。

くじけそうなときには、やる気を出すための“自分へのごほうび作戦”を。「このページまで終わったら大好きなチョコを食べよう」「今日は見たいテレビ番組があるからそれまで頑張りよう」など、ささやかなごほうびでもやる気がアップしますよね。でも一番効果があるのは、やはり高校生になってやりたいことを思い切りやっている自分の姿を想像してみることでしょう！