



勝負の2024年が始まりました！

卒業まであと26日！※2/1(木)現在の登校日数

勝負の2024年が始まりました。私立高校第1回入試や進路相談など、目まぐるしく1月が過ぎていき、気がつけばもう2月に入ろうとしています。3/11(月)の卒業式まで、3年生が登校するのもあと26日です。これまでたくさんの思い出を作ってきた仲間たちとこの晃陽中で過ごせるのも本当にわずかです。ぜひ、一日一日を大切に、仲間とのひと時を楽しんでほしいと思います。県立高特色選抜や一般選抜など、これから第一志望校への挑戦が始まる生徒の皆さんは、体調管理を徹底し、最後まであきらめずに努力を継続してください。あきらめない気持ちが、皆さんを大きく成長させるはずです。すでに進路を決定している生徒の皆さんは、高校入学後により良いスタートが切れるよう、中学の学習内容の総復習を進めることが大切です。高校入試はゴールではなく、あくまでも通過点であり、さらに自分をステップアップさせる、絶好のタイミングです。スポーツ等で進学を決定した生徒は、体力・技術・メンタルの回復と強化に努める大切な時期。けがにはくれぐれも気をつけて行動しましょう。義務教育9年間の総まとめの時期。保護者の皆様、これまで同様、生徒たちへのサポートをよろしくお願いします。



受験生の体調管理のポイント！

受験勉強も大詰めとなっています。この時期特に大切なのは体調管理です。体調管理ができない場合、継続して勉強に集中することができず、学習内容が身になる可能性が低くなります。そこで、受験生の体調管理のポイントをまとめてみました。

- ①規則正しい生活を心がける：毎日決まった時間に起床し、適度の運動をし、ある程度決まった時間に就寝。
- ②睡眠時間を確保する：特にテストや試験前に焦りから睡眠時間を削ったり、徹夜したりするのは要注意。
- ③暴飲暴食をしない：胃腸に負担大。1日3食を基本とし、体の栄養に気を遣う。
- ④最適な学習環境を整える：勉強机の周りに、誘惑されるものや気が散るものは置かない。
- ⑤怪我をしない：過度に心配する必要はないが、日常生活の中で未然に防げる怪我は絶対に防ぐ。
- ⑥感染症対策を徹底する：最低限、外出する際は必ずマスクをつける、手洗いうがいをする、他の生徒の迷惑にならないよう、くしゃみや咳をする際はハンカチを口に当てるなど徹底する。

【受験のリフレッシュ方法の例】

- ・適度な運動習慣を作る（毎朝、勉強前に10分程度散歩するなど、継続してできるものを）
- ・制限時間を決めて趣味に取り組む（休憩時間15分の間のみなど）
- ・昼寝をする（15分間だけなど、時間を決めて昼寝をするなど）☆授業中は絶対にアウト！！



【2月の予定】

2日(金) B6日課 5日(月) 小中一貫の日・運営会議
 6日(火) 地域協議会
 7日(水) 学校朝会・一斉下校・職員会議
 県立高特色選抜入試・県立青葉学園入試
 8日(木) A5日課・県立高特色選抜入試
 11日(日) 祝：建国記念の日
 12日(月) 振替休日（2年：立志・スキー教室〔～2/13(火)〕）
 13日(火) A5日課・火23654
 14日(水) 一斉下校・2年：振替休日
 県立高特色選抜合格内定&青葉学園合格発表
 15日(木) B6日課・生徒会専門委員会
 16日(金) B6日課・清掃なし
 19日(月) 教育講演会
 20日(火) 金曜授業・県立高一般入試出願
 県立特別支援学校入試出願〔～2/21(木)〕

21日(水) 生徒朝会・一斉下校・学年部会
 22日(木) 5・6：卒業生を送る会
 23日(金) 祝：天皇誕生日
 26日(月) 県立高一般出願変更
 27日(火) 感謝の会（昼休み）
 28日(水) 一斉下校・県立高受検票交付

【3月の予定】

6日(水) 県立高一般入試・県立特別支援学校入試
 一斉下校・職員会議
 8日(金) 卒業式予行・同窓会入会式・表彰式
 11日(月) 卒業式
 12日(火) 県立一般入試・特別支援学校入試合格発表
 定時制出願〔～3/14(木)〕・通信制出願〔～3/25(月)〕
 18日(月) 定時制入試 20日(水) 祝：春分の日 通信制入試①
 22日(金) 定時制合格発表 26日(火) 通信制入試②
 27日(水) 通信制合格発表 29日(金) 離任式

