

## 進路に向けて考える時期になりました

7日、8日に学力診断テストが県下一斉に行われます。みなさんも、休み時間に自主的に勉強している姿が見られるなど、緊張感を感じるようになってきました。しかし焦りは禁物です。学診までの残り時間をどのように過ごすかで、結果が変わってくるかもしれません。

一番邪魔をするのは、後ろ向きな気持ちです。「今頃やっとって無駄」「どうせできん…」。こういう言葉を出した途端、脳も後ろ向きになり、不安ばかりが増大して学習効率が下がることが脳科学の研究によって明らかになっています。もし、自分に不安や不満があっても、「今日一日よく頑張った!」と言い聞かせ、残り時間を自分のペースで頑張っていきましょう。

## 学習・進路についての疑問 どんどん質問を!

10月13日に、みなさんにおきて、これからの進路のスケジュールなど、進路主任の三ツ本先生から説明がありました。その後、個人面談が行われ、進路について担任の先生と話をしたと思いますが、いろいろなことが具体化してきて初めて、「これはどうなっているのだろう。」と疑問に思うことはありませんか?そんなときは、どんどん質問をしてください。情報は大きな財産です。分からないなと思ったら、そのままにしないでおきましょう。

## 体調管理をしましょう

10/6に食指導が行われました。テーマは、「受験に勝つための食事」でしたね。「受験生は`知的アスリート`」として、食事摂取のポイントを3つ教えていただきました。

その1 朝食しっかりとって規則正しい生活をする

その2 バランスの良い食事をする

その3 ストレスに強くなるためにビタミン A・C・E を摂ることを心がける

これらのことを心がけて規則正しい生活をすれば、多少の病気ならばはねのけることができます。万全な体調で試験に臨めるようがんばりましょう。



## 行事予定



- 1日(水)計算コンクール
- 2日(木)生徒総会
- 6日(月)6校時授業 下校 15:15
- 7日(火)・8日(水) 学力診断テスト
- 8日(水)・9日(木) スクールランチ集金
- 14日(火)進路説明会  
引き渡し訓練
- 20日(月)定期考査発表
- 21日(火)指導主事訪問
- 22日(水)ワックスがけ
- 27日(月)定期考査1日目 下校 12:15
- 28日(火)定期考査2日目 下校 15:40
- 28日(火)~12/1(金)三者懇談

## スクールカウンセラー来校日

11月7日・14日・21日・28日

## ◆進路便り◆

### 保護者の皆様へ

先日文書を配付させていただきましたが、学力診断テスト後の11月14日(火)に第2回進路説明会を行います。今回は、進路主任から、新しく変更になった高校の情報、推薦入試や特色選抜、スポーツ・文化選抜について、また、県立高校のweb出願の方法についても説明させていただきます。その後、11月28日から12月1日までの午後、三者懇談を行います。三者懇談では、お子様の具体的な進路について担任が確認させていただきます。三者懇談までに、お子様の不安感なども含め、じっくり話し合っていたいただきたいと思います。

入試に関するご質問等、ご不明な点はその際にお聞きください。また、ご家庭でお子様と話をしていく中で疑問点が出てくることもあるかと思いますが、その際にも学校に遠慮なくお問い合わせください。