

3 学年 通信

銀河 galaxy!



磐城高校 76 期・3 学年通信 9 号

2023 年 11 月 30 日 (木) 発行
学年スローガン < 磐高 ABC >

A 当たり前のことを B パカにしないで
C ちゃんとやる

共通テストまであと 44 日!

2 者面談や家庭などで一般受験について検討していることと思います。
これからはあっという間に時間が過ぎていきます。志望校だけでなく、
出願や受験スケジュール、受験地についても詳細まで詰めておきましょう。



国公立受験は、もちろん共通テストの得点が大きく関わってくるでしょうが、私立大学の一般受験 (全学部・学部別) や共通テスト利用試験などをどうするか、体力や受験料 (移動費・宿泊費) も考慮に入れて作戦を練っておくことをお勧めします。バタバタ慌てないように「備えあれば患いなし」です。

今こそメンタルヘルスケアを!

6 組担任 山口知子

受験期はストレスの多い時期です。特に共通テストまで 2 か月を切り、いよいよラストスパートのこの時期は、体調とメンタルを整えることが大事です。メンタルヘルス講座で学んだ内容を今こそ実践してみましょう!

ストレスをゼロにすることは難しいですが、軽減することは可能です。そのためには、コーピングが大事でしたね。運動、音楽、瞑想、深呼吸など、一人ひとり、内容は違うかもしれませんが、コーピングで勉強とリラックスのバランスをうまく取ることができます。また、食事、睡眠もとても大事です。質の高い睡眠なくして良いパフォーマンスができないことは大谷翔平選手が実証済みですね。そして、誰かに話すことも重要なストレス軽減になります。紙に書くことも、お勧めです。心のモヤモヤを言語化することで心は軽くなります。

厳しく寒い冬をみんなで乗り越え、全員で嬉しい満開の桜の季節を迎えましょう!

K と J による受験完全攻略法 (KJ 法)

7 組副担任 渡辺 純

A0・推薦等本格的に入試シーズン到来!
の今日この頃…皆さん、元気ですか～?
突然ですが質問です!「勝負事で最後の最後に大切なものは何でしょう?」この原稿を書くにあたり、隣の同級生 K 先生と議論しました。私達体育人の答えは…最後は「運」だという結論になりました。最後に見た問題の類似問題が本番で出る、困って適当にマークしたものが当たってしまう…勉強で追い込んで知識を詰め込むことも大切ですが、運が向くような生活をするのもまた必要なことかもしれません。挨拶・掃除・登下校時のごみ拾い…ウンはどこに落ちているかわかりません。本番前に生活も見直してみましよう。

12 月の行事予定表

2 日(土) 理社課外⑧	19 日(火) 全校集会壮行会
9 日(土) 理社課外⑨	20 日(水)~28 日(木)
14 日(木) 合格者指導	冬期課外
15 日(金) 推薦会議⑤	
16 日(土) 理社課外⑩	



保護者の皆様へ

今年度の国公立 2 次試験は 3 連休になります。遠方での受験の場合、宿舎が取れなくなる可能性がありますので、早めのご対応をお願いいたします。