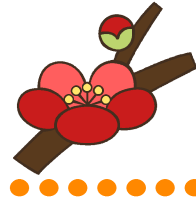




Teamwork 1月



2024.1.9

日	曜日	日課	行事予定	給食
1	月		元旦 	/
2	火		年始休	/
3	水		年始休	/
4	木		阿南高専推薦出願開始	/
5	金		阿南高専推薦出願締切	/
6	土			/
7	日			/
8	月		成人の日	/
9	火	45	①始業式 ②学年集会 ③学活 ④学活	○
10	水	50	第3回基礎学力テスト ⑥3年生を励ます会 生徒会専門委員会	○
11	木	45	第3回進路希望調査 (締切厳守!)	○
12	金	45	育成型・みなと・私立 出願面談(~19日)	○
13	土			/
14	日		阿南高専推薦選抜	/
15	月	45		○
16	火	45		○
17	水	45	学校安全の日	○
18	木	45	資源ゴミ回収	○
19	金	45	↓ 資源ゴミ回収 英語検定	○
20	土		文理一般入試	/
21	日			/
22	月	45	生光前期出願開始	○
23	火	45	職員会 文理一般結果通知	○
24	水	50	第9回実力(卒業)テスト 阿南高専出願開始 育成型選抜・みなと学園 出願開始	○
25	木	45	育成型選抜・みなと・生光前期 出願締切	○
26	金	45	生光前期前日指導 阿南高専学力出願締切	○
27	土		生光学園前期入試 (一般) 	/
28	日		生光学園前期入試 (特進)	/
29	月	45	特別支援学校出願開始	○
30	火	45		○
31	水	45	特別支援学校出願締切	○



自分の将来に向けて、大切な一步を踏み出す年が開けました！！
みなさんは、どんな気持ちで新しい年を迎えましたか？

昨年(2023)の2学期は、文化祭・合唱コンクール・卒業プロジェクト等、みなさんのもつ「底力」に驚かされるものがたくさんありました。その度に感動や勇気をもらい、熱いものが込み上げてきました。どのクラスも、どの人も、本当に素晴らしい本番でした！

そんな様子を見ていて、この学年なら、きっとそれぞれの希望に向かって走り抜けることができる、みんなで夢を叶えることができる、そう確信しています

さあ、今こそみんなが団結する時です。一人一人の頑張りや、周りに良い影響を与え、クラスで、学年全体で伸びて行ける…そんな、最高の3学期にしていきたいと思います。私たち3年職員も、みなさんと一緒に頑張ります！

三学期スタート



～ 受験期の健康法～

「受験の準備」といえば試験勉強はもちろんなのですが、もう一つ気をつけておきたいことがあります。体調管理です。そこで、受験期を健康に乗り切るための方法をお伝えします。

☆受験期の健康法①:「睡眠時間を確保」

具体的には一日7時間前後の睡眠が理想的だと言われています。しかし、頭ではわかっているながらも実践できていない人が多いのではないのでしょうか？

「寝なきゃいけないのはわかっているけど、少しでも長く勉強したいから…」という事態が、受験生には頻繁に起きがちです。ですがそれは非常に危険です。睡眠時間を削ることは、健康を損なうだけでなく、勉強自体の質を落とすことにもつながります。



☆受験期の健康法②:「栄養管理に気を遣う」

睡眠と同じくらい大事なものは栄養を摂ることです。食事をしないのは言語道断ですが、食べるもの自体にも気を遣いましょう。脳は、体の中でも非常にエネルギーを使う場所で、活動時には、なんと総エネルギーの4分の1近くを消費すると言われています。勉強ばかりで体を動かしてなくても、きちんとエネルギーは補給し続けなければいけません。また、当然のことながらバランスを意識した食事も大切です。

☆受験期の健康法③:「適度に体を動かす」

「運動すると余計に疲れる」と思う人もいるかもしれませんが、運動にはプラスの効果がたくさんあります。適度に体を動かせば体内の血液循環がよくなり、さらに脳が刺激を受けることで気分をリフレッシュさせることもできます。以前、保体委員会が紹介してくれた呼吸法も効果的です！

「体調管理も実力のうち」と言われます。手洗い・消毒・換気をしっかりと、インフルにもコロナにも負けず、3学期も健康な毎日を送りましょう！

【2月の行事予定】

6日 育成型選抜・みなと学園検査 7日 第10回実力テスト
10日 育成型選抜・みなと学園結果通知 11日 阿南高専学力選抜
13日 第4回進路希望調査 一般選抜人員発表 および 出願面談開始
14日 特別支援学校検査 15日 阿南高専学力合格発表
18日 3年生登校日・特別支援学校結果通知 20日 一般選抜出願開始
21日 3年生代休・一般選抜出願締切 22日 第11回実力(直前)テスト
27日 一般選抜志願変更開始 (~2/29)

