



日	曜日	行事予定	給食
1	土	生光学園高校入試（普通，体育）	／
2	日	生光学園高校入試（特進）	／
3	月		○
4	火	育成型選抜入試	○
5	水	45分日課 清掃なし 木の時間割 職員会	○
6	木	3年実力（卒業）テスト SC	○
7	金		○
8	土	育成型選抜結果通知	／
9	日		／
10	月	一般選抜募集人員公表	○
11	火	建国記念の日	／
12	水	1・2年基礎学力テスト 5校時日課 入学説明会（体育館）	○
13	木	45分日課 6校時日課 ⑥水の① SC	○
14	金	45分日課 ①～⑤火の時間割 ⑥水の②	○
15	土	3年登校日（①総②総）龍昇経理情報専門学校入試（一次）	／
16	日		／
17	月	45分日課	○
18	火	45分日課	○
19	水	公立高校出願 3年生代休	／
20	木	学校安全の日 6校時日課 水の時間割 SC	○
21	金		○
22	土	香蘭（一次）入試	／
23	日	天皇誕生日	／
24	月	振替休日	／
25	火	1・2年学年末テスト 3年5校時日課	○
26	水	1・2年学年末テスト 3年5校時日課	○
27	木	1・2年学年末テスト 3年4校時日課 SC	○
28	金	3年給食最終日	○

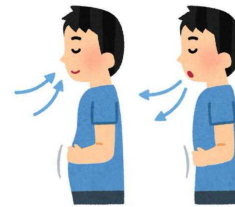
全員でラストスパート！

あっという間に1月が終わり、卒業式まであと35日、一般選抜まであと32日となりました。実際、学校に登校する日はもっと少なくなるので、本当に中学校生活があとわずかのところに来ています。

1月に入ってから、県内外の私立高校や高等専門学校の入試が始まり、公立高校育成型選抜や生光学園の入試も目前に迫っています。学年全体としても、いよいよラストスパートの時期になりました。

よく言われるように、全員に与えられた時間は同じで、どう使うかは自分次第です。「あの時こうしておけばよかった」という後悔だけはしなくていいように、1日1日を大切に、今、自分が為すべきことを確実にやっていきましょう。

さて、人間は誰でも緊張します。自分にとってそれが大事であればあるほど緊張すると言われます。そんな時、あなたはどのようにしていますか？緊張が激しくなると人間の筋肉は硬くなり、呼吸が浅くなります。すると酸素のめぐりが悪くなり、リラックス時には良いはずの右脳の血流が悪くなります。これを改善するのが「腹式呼吸」です。あの松岡修造さんも活用している方法を紹介します。

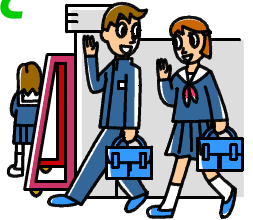


お腹を意識して、4秒かけて鼻から吸う
→4秒止める
→ネガティブな気持ちを吐き出すつもりで
8秒かけて口から吐く！

心配な気持ちをしっかりと吐き出すのがポイントだそうです。今までの自分の頑張りを信じて、「自分は大丈夫」「必ずできる」と思うことも大事です。これをくり返していると緊張もやがて落ち着き、普段の力を発揮できます。ぜひ実践してみてください！

こんなときだからこそ

試験が近づいてくると、誰でも焦りや不安な気持ちが出てきます。でも、それは決して自分だけではありません。こんなときだからこそ、お互いに温かい言葉を交わしたり、周りの友だちのことを考えた行動をとって欲しいと思います。



育成型選抜、高等専門学校および県内外私立高校の合格者の中には、一足早く高校受験が終了する人もいます。しかし、まだ受験を残す3年生がほとんどだということを忘れてはいけません。早々と進路が決定した人たちは、周囲への配慮ある言動をとるとともに、新たな目標に向けて前進していきましょう。高校入学後を見据え、中学校でつけるべき学力をしっかりと身につけて卒業していけるよう、努力を重ねましょう。

一般選抜の出願に向けての面談について

2月に入りましたら、一般選抜の出願に向けての面談及び進路相談が始まります。願書にサインするという事は、あくまでも志願先が決まることであり、進路が決まったわけではありません。当日の点数や面接の出来次第では、良い結果が出ない場合もあります。願書にサインすると、その高校に合格できるものだと錯覚をする人がいるので気をつけてください。なお、サインの時期が早いので安心だということでもありません。

また、いろいろな情報が出回る昨今ですが、一番新しく正確な情報は学校（担任の先生）がもっています。担任の先生からのアドバイスをよく聞き、保護者の方ともよく相談して、志願先を決めましょう。最終的に決めるのは、みなさんと保護者の方です。

面談の際には、結果通知用封筒に貼る460円分（郵便局等で320円と140円を購入）の切手と収入証紙2、200円（銀行等で購入）（※市立は現金2、200円）が必要です。まだ準備できていない人は、早めに入手しておくようにしてください。



欠席や遅刻の場合は、朝8:00までに電話または「れんらくアプリ」でご連絡をお願いいたします。
徳島市徳島中学校 TEL:088-623-1371
電話対応 7:30~19:00（土日は除く）
← ホームページも更新中です。是非ご覧ください。

【3月の予定】 4日(火)公立高校入試（学力） 5日(水)公立高校入試（面接） 6日(木)卒業式予行 修了式 7日(金)卒業式
11日(火)公立高校追検査、追面接 14日(金)公立高校結果通知 19日(水)公立高校2次募集願書受付
25日(火)公立高校2次募集選抜 26日(水)公立高校2次募集結果通知