

日	曜	行事予定	給食
1	土	生光学園高等学校(前期入試)	
2	日	生光学園高等学校(特進入試)	
3	月	第7回実力テスト(卒業テスト)	○
4	火	育成型選抜・みなと高等学園(入試)	○
5	水	職員会議 45分日課	○
6	木		○
7	金	⑤水3 ⑥水4	○
8	土	育成型選抜・みなと高等学園(発表)	
9	日	阿南高専(一般入試)	
10	月	①～⑤ 公立高校一般選抜定員発表	○
11	火	建国記念の日	
12	水	①～⑤	○
13	木	①～⑤ 資源ゴミ回収(1日目)	○
14	金	①～④ ⑤月6 資源ゴミ回収(2日目)	○
15	土	龍昇経理情報専門学校(一次) 香蘭高等学校(一次)	
16	日	【3年】登校日	
17	月	学校安全の日 ①～⑤	○
18	火	公立高校一般選抜出願受付開始 ①～③ ④学活	○
19	水	公立高校一般選抜出願受付終了 【3年】代休	×
20	木	学校安全の日	○
21	金		○
22	土		
23	日	天皇誕生日	
24	月	振替休日	
25	火	公立高校志願変更(~27日)	○
26	水		○
27	木		○
28	金		○

◇3月の予定(変更する場合があります)◇

3(月)公立高校一般選抜前日指導
4(火)公立高校一般選抜(学力検査)
5(火)公立高校一般選抜(面接)
6(木)②卒業式予行③修了式
7(金)卒業式
11(火)公立高校(追検査・面接)
14(金)公立高校一般選抜発表・2次募集定員発表
16(日)生光学園高等学校(後期)
18(火)龍昇経理情報専門学校(二次)
19(水)香蘭高等学校(二次)
25(火)公立高校二次募集(学力検査・面接)

◇ラスト・スパート◇

この1ヶ月は、ほとんどの人が目標の進路に向けて必死に勉強する時期です。3学期になって、授業中、前向きに課題に取り組む姿が多く見られます。また、休み時間も寸暇を惜しんで勉強しています。今の頑張りが未来につながると信じましょう。「健康力アップ週間」で教えてもらった、リラックス法や腹式呼吸でリフレッシュ。甘いものを適度に食べる(食べ過ぎ注意!)のも効果的です。

脳の栄養源はブドウ糖のみです。体重の2%に過ぎない脳が、全体の栄養必要量の20%を消費します。またそれだけのブドウ糖を消費するため、大量の酸素も必要とするのです。脳に酸素が足りなくなると、あくびが出ます。あくびは脳が酸欠になっているサインです。こんな時は、ちょっと机に向かうのをやめて、軽い運動をすると良いでしょう。また、50分勉強したら10分休憩するなど休憩時間をはじめに設定しておき、それ以外の時間は机に向かい集中するのも一つの方法です。

入試の日は朝早く起き、緊張感の中で5時間のテストに耐えなければなりません。今から「早起き」や「朝ご飯をしっかり食べる」習慣をつけておきましょう。深夜まで受験勉強している人は、早起きして学習をする形に切り替えるのもいいかもしれません。どちらにしても、睡眠時間を削ってまで受験勉強するものではありません。毎日の休養と、食事、規則正しい生活リズムが学習の効果を高めてくれます。

周囲の友だちと比べて、焦りやあきらめを感じている人はいませんか。まだまだ勝負はこれからですよ!

～保護者のみなさまへ～

卒業式の話題が出始めました。楽しみである反面、慣れ親しんだみんなと過ごすのもあと1ヶ月だと思えば、寂しいようです。もちろん教職員も同じ気持ちです。

卒業式の前に、一般選抜を控えています。一般選抜の調印面談は管理職・学年職員で議論を重ねたうえで、順次呼び出す予定です。様々な情報が飛び交い、生徒たちは不安になります。悔いのない進路選択ができるようサポートしていきますので、ご家庭でもよく話し合っておいてください。分からないことや不安なことがあれば、学校へご相談ください。