



徳島市不動中学校  
第3学年・学年通信  
第10号 令和7年12月23日(火)



## 2学期が終わり、冬休みが始まります

長かったはずの2学期も終わり、明日から冬休みが始まります。2学期も振り返ってみれば様々なことがありました。文化祭、運動会、ふるさとカーニバル…。その一つ一つの行事を全力で頑張る。ふだんの学校生活に真面目に取り組む。進路に対して一生懸命に努力する。不動中学校3年生として、そして受験生として大きく成長できた2学期でした。

冬休みも、冬季PUTに参加したり、家庭学習を充実させたり、受験勉強を頑張りましょう。

## 勉強だけではダメ！？合格のためのコンディション調整法

### 其の一、早寝早起き

夜更かしして勉強をしても、テスト本番で頭が働かなかつたら意味がない！

入試本番と同じ生活リズムを習慣とすべし！！



### 其の二、風邪・感染症の予防対策

勉強などで体が疲れてくると、風邪などの菌が体に入りやすくなってしまいます。体調がいいときから予防を心がけましょう！外出して帰ってきたら、手洗い・うがい・手指消毒をする習慣を。

### 其の三、朝食をしっかりとる

朝食をとらないと栄養不足で脳の働きが鈍ってしまいます。午前中から頭の回転を活発にさせるためには、炭水化物をしっかりとろう！でも、基本的にはバランスのとれた食事をよく噛んで！！

### 其の四、上手に息抜きを

やる気がない、落ち込んだ…。そんなとき心をリラックスさせよう！好きな音楽を聴いたり、読書をしたり自分なりの息抜きの仕方を見つけよう。



### 2月の行事予定

3日(火) 卒業テスト	20日(金) 学校安全の日
9日(月) 一般選抜募集人員公表	23日(月) 天皇誕生日
11日(水) 建国記念の日	24日(火) 朝会、一般選抜志願変更(～26日)
17日(火) 一般選抜願書受付(～18日)	27日(金) 3年給食最終日
19日(木) 第6回実力テスト	

## 1月行事予定

日	曜日	行事内容	給食
1	木	元日	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	PUT	×
6	火	PUT	×
7	水	PUT	×
8	木	第3学期始業式、生徒会専門委員会、①始業式②～⑤授業、ALT来校	○
9	金	第3回基礎学力テスト、⑥金の①	○
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火	朝会、朝の読書週間(～23日)、PUT	○
14	水	45分日課、小中合同PTA本部役員会(音楽室)19:00	○
15	木	カウンセラー来校、PUT	○
16	金	不動地区人権フォーラム19:00	○
17	土		
18	日		
19	月	PUT	○
20	火	学校安全の日、PUT	○
21	水	入学説明会(音楽室)14:10、PUT	○
22	木	⑥金の⑥、⑤⑥全校学習、カウンセラー来校、ALT来校	○
23	金	⑥消費者教育、生徒会専門委員会、PUT	○
24	土		
25	日		
26	月	朝会(3年生を励ます会)、ALT来校、PUT	○
27	火	45分日課	○
28	水	PUT	○
29	木	カウンセラー来校、PUT	○
30	金	⑥カット、PUT	○
31	土		