



## 春はもうすぐそこに

あれほど暑かった去年の夏が、知らず知らずのうちに過ぎ、今これほどまでに寒くなっている。「いつまでこの暑さは続くんだろう。」と思っていたのに。知らず知らずのうちに寒くなり、今は「いつまでこの寒さは続くんだろう。」と思っている。季節というのは毎日同じように感じても、そこには必ず小さな”変化”が生まれ、静かにそして確実に移り変わっていく。それは人の”成長”とよく似ている。人は急激に成長することはない。じっくり時間をかけ、自分でも気づかないうちに変わっている。自分のうちにある小さな”変化”に気づき、認め、自信に変えてください。そして、”成長”した自分をほめてあげてください。そんなことを2月の全校集会で話しました。

一般選抜の出願が来週に迫り、いよいよ高校入試まで3週間を切りました。3年生はこの一年間「受検生」という目には見えないプレッシャーや不安と闘ってきました。苦しかったと思います。「いつまでこんなしんどい毎日が続くんだろう。」と感じたと思います。でも、知らず知らずのうちに強く、たくましく成長した君たちなら大丈夫です。最後まで自分らしく頑張ってください。春はもうすぐそこまで来ていますよ。

## 入試直前！ワンポイントアドバイス

入試直前のこの時期は、緊張や不安も高まるかもしれませんが、少しでも気持ちが軽くなるように、次のアドバイスを参考にしてみてくださいね。

①これまでの学習を見直す 新しく問題集を解く必要はありません。できなかつたりしたら余計に不安になるものです。今まで覚えたことや間違っただ箇所を一つ一つていねいに見直そう。

②生活リズムを整える 規則正しい生活を心がけ、しっかりとした睡眠をとりましょう。入試当日に最適なコンディションで臨むためには、体調管理が大切です。

③リラックスする 入試前の緊張を和らげるため、自分なりのリラックス方法を見つけよう。軽いストレッチや好きな音楽を聴くのも気分転換になります。

④ポジティブな思考で 「自分はできる」というポジティブな気持ちが大切です。これまでの努力と自分を信じるのが成功への第一歩です。



## 県中学校新人駅伝大会

2月11日(水)曇天が広がり、身を切るような寒風が吹きつける中、鳴門大塚スポーツパークにて県中学校新人駅伝競走大会が開催されました。チーム日和佐は毎朝の練習の成果を思う存分発揮し、素晴らしい力走をみせてくれました。女子は3位入賞、男子は13位と大健闘でした。自分のためにそして仲間のために、一本の襷を懸命につなぐ力走に胸が熱くなりました。本当にお疲れ様でした!!また、寒い中応援して下さった保護者の皆様、ありがとうございました

佐は毎朝の練習の成果を思う存分発揮し、素晴らしい力走をみせてくれました。女子は3位入賞、男子は13位と大健闘でした。自分のためにそして仲間のために、一本の襷を懸命につなぐ力走に胸が熱くなりました。本当にお疲れ様でした!!また、寒い中応援して下さった保護者の皆様、ありがとうございました

