

あの季節に

流星 懂子

ちょっぴり嬉しくて
少し哀しい季節に
蒼いわたしたちがいた

終わってゆく授業
鳴り響くチャイムの音
もう授業は・・・ないんですね

口数の少なくなったみんなと
少しだけ近くなれたのは
不安で淋しかったから・・・

合格発表の日
さしだされた先生の手
ちょっぴり嬉しくて
少し哀しい季節が
始まろうとしていた

遠かったみんなと
とても近くなれて
ある日突然
みんな見えなくなった・・・

卒業まであと41日

受験生における心構え10ヶ条・後半

7. 「受験生」の特別扱いをうけるな！・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- 以前にも書きましたが「受験大名」にならないこと。家の手伝いや家庭での役割をきっちりやること。
8. 他人に振り回されるな！・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- 他人の言うことが気になって落ち着けないときがある。誰々さんはどこを受験するとか、あの人は変更したとか、いろいろな情報が飛び交う中で、自分の目標をしっかりと見定めること。
また「これ知ってる？」「ここ覚えた？」と聞かれて、友達がやけに賢く思えて不安をいだかないこと。自分の計画にしたがって、自己点検しながら進みましょう。着実にマイペースでやるのが一番です。
9. 生活リズムの確立と健康管理！・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- ①朝9時に頭をフル回転させるために、夜は11時までに寝て、朝は6時台に起きること（生理学的なベストは11時に寝て6時におきる）。
- ②夜型の人、正常にもどすこと。最低でも7時間は寝ること（記憶は睡眠中にインプットされる。学習後すぐに寝るのが効果的）
- ③頭脳回転食品群は、脂肪とビタミンB群。夜食を取るなら寝る二時間前に消化のよいものを。
- ④体の不調や精神的なあせり、不安は学習能率に大きなマイナスになります。（虫歯・風邪・神経性胃炎・腹痛・頭痛・下痢・便秘・・・等）そのためにも色々な悩みを友達同士、保護者と共有し合いましょう。一人で悩むな！
- ⑤能率の上がる冬の室温は18度から20度。乾燥しやすいので、湿度も大切。また換気も忘れずに。
- ⑥学習づかれは、ストレッチや軽い体操でふっとばそう。
10. 敬語を使おう、日々の学校生活を大切に！・・・・・・・・・・・・・・・・
- 言葉づかいを意識的に直すこと。また日々の授業はもちろん、清掃活動・日直活動・係り活動もしっかりとおこなうこと。さらに提出物や提出書類は、期限を守って完璧にしましょう。

◆明後日14日（金）は、私学の志願書下書き&申込内容確認書の締め切りです！厳守！その後、受験料の振り込みをして、20日（木）までに志願書一式を担任まで提出。

◆それと、特別選抜を希望している生徒は、2月14日（月）に出願します。特別選抜の懇談会は、特に設定してませんので、担任と保護者とよく相談して時間調整して下さいよ。