

# SUNRISE

<SUNRISE = 太陽が昇る「日の出」と、三中(SUN)の雰囲気がいよいよ上がって(RISE)いくようにとの思いを込めて…>  
堺市立三国丘中学校 生徒指導通信 生徒指導部発行 No. 39 2026. 2. 2

## 勝負の1週間。心と身体を入試モードへ！

いよいよ来週、2月10日（火）は大阪私立高校入試です。

今週の過ごし方で大切なのは「新しいことに手を出すこと」ではなく、「持っている力を100%出せる状態に整えること」です。

最高のコンディションで当日を迎えるために、この1週間は以下の3点を徹底しましょう。

### 1. 「入試当日」の時間軸で動く

試験は午前中から始まります。脳がフル回転し始めるのは、起床から約3時間後とされています。

**早寝・早起き**：夜型の方は今すぐ朝型へ切り替えましょう。遅くとも夜11時には就寝し、本番と同じ時間に起きる習慣をこの1週間で定着させます。

**朝食を摂る**：脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給し、体温を上げる習慣をつけましょう。

### 2. 「いつも通り」を維持する

生徒指導の視点から言えば、「日常の徹底」こそが最大の合格対策です。

**身だしなみを整える**：本番で着る学制服に汚れやボタンの緩みはないか確認しましょう。普段通りの整った姿で過ごすことが、本番の緊張感の中でも「自分は大丈夫だ」という自信に繋がります。

**丁寧な言葉遣い・挨拶**：試験会場での振る舞いは、一朝一夕には身につけません。今週1週間、学校内でも面接や考査を意識した丁寧な行動を心がけましょう。

### 3. トラブルを未然に防ぐ準備

**持ち物準備**：各校の案内を再確認し、受験票や筆記用具など、すぐ出せる場所にまとめておきましょう。

**SNSとの距離感**：入試直前は不要な情報で不安になりやすい時期です。今週はスマホを置く時間を増やし、自分自身の心と向き合う時間を大切にしてください。

「自分はこれだけ準備をした」という事実が、当日のあなたを支えます。

今週1週間を、誰よりも丁寧に過ごしてください。先生たちは、皆さんが万全の状態での出発できることを願っています。

1・2年生・・・お世話になった先輩の入試がうまくいきますように、少しでも願ってあげてください。

## 2/3は、節分・豆まき・丸かぶりです・・・南南東

節分とは、冬が終わり立春（暦の上では春）となるその前日に春の訪れを喜ぶ行事です。そして邪気を払うために豆まきを行います。豆をまくのは、「豆」が「魔目」と読み、鬼の目を意味するからと言われています。みなさんはどのように豆まきしますか??? 鬼役ですか・・・? 「鬼は～外♪福は～内♪」

また、「恵方巻」はその年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶ったり幸運に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。さらに、縁起よく七福神にちなんで7種類の具を入れ、福を巻き込んだ太巻きを食べると良いとされ、福を逃さぬよう包丁で切ったり、途中で喋ったりしてはいけません。

みなさんは何を願って丸かぶりしますか???

私（ナカムラ）は、今年も3年生の志望校合格を願って、南南東を向き、恵方巻を静かにいただきます!!