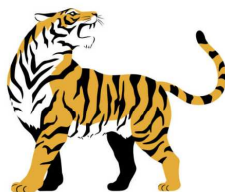


新宮東中学校3学年通信

Victory

令和4年1月11日 文責 阪東 千晶

とうに準備は整った
ラストまで駆け抜ける準備が。
どんなに苦しく辛くても
しんじた夢を叶えにゆこう！



令和4(2022)年が始まりました。年末から年始にかけての自習室も連日たくさんの利用者がある、いよいよ始まる入試に向けて頑張っている様子が伝わってきました。明日は、中学校生活では最後となる学力分析テストが行われます。明後日からは、福岡第一高校・薬科大学付属高校のパラマ受験へと続きます。確実に時は進み、志望校合格のためのラストスパートの時期となりました。

それぞれの入試までの日数

《私立高校》 専願11日 前期24日 後期 32日

《公立高校》 推薦27日 一般55日

《古賀竟成館》 推薦27日 一般51日

☆休日や土日の自習室を利用する際は、制服を着用してくること。防寒着は、通常通りに昇降口で着脱しましょう。



受験前の生活について

年末から、県内でのオミクロン株についての報道が出始め、コロナウイルス感染症の拡大が心配されています。今後の生活とともに、考えてみましょう。

睡眠時間を確保して、免疫力を高めよう

研究では、睡眠時間が7時間未満の場合、睡眠時間が8時間以上の人と比べ約3倍も風邪の発症率が上がるというデータがあるそうです。睡眠時間が短いと風邪にかかりやすいのです。細菌やウイルスに対する免疫力は睡眠中に保たれ、強化されるため、睡眠不足が続くと免疫力が落ちてしまいます。確実に睡眠時間を確保しましょう。

食事は3時間前に済ませよう

食事は眠る2～3時間前に済ませましょう。寝る直前に食事を摂ると寝ている間も消化活動が続き、眠りが浅くなります。食事を十分消化して、胃腸が休まった状態で眠るようにしましょう。

*試験開始時間－(3～4時間)＝起床時間

研究では、脳の仕組みとして、起きてから4時間後が、脳はクリエイティブに働きやすくなうそうです。大切な試験のスタート時間が、たとえば9時であればそこにピークを持っていくように朝5時に起きるリズムを1か月くらい前から作っておくのが理想です。1週間もあればリズムは作れます。夜型の人は、試験時間に合わせた朝方の生活に変えていきましょう。

昼休みは、午睡の時間に活用しよう

昼休みは、理科室や各教室で勉強をする人がいたり、外に出て体を動かしたりと様々です。1月からは、「午睡(お昼寝)」も過ごし方の一つとして、考えてみましょう。今回は、NASA(アメリカ航空宇宙局)が、宇宙飛行士の睡眠について行った実験を紹介します。この実験によると、昼に26分間の仮眠をとった結果、認知能力が34%上昇し、注意力も54%上がったといいます。これはとても大きな結果です。ぜひ、午睡にもチャレンジしてみましょう！

入試事前指導について

試験当日を迎える前までの流れを記載します。試験当日は、基本的に職員は車で見送りをした後、授業に入ります。駅から先は、受験生が自分たちで会場をめざします。まだ、受験校に行ったことがない人は、受験前に必ず行っておきましょう。また、公共交通機関を使わず、事故・渋滞などで受付時間に間に合わない場合、受験できないこともあるため、基本的には公共交通機関を利用しましょう。

流れ ①職員が願書を提出した日(または、受験票が届いた日)

→ 受験校・学科(コース)・受験番号などの確認《昼休み・放課後》

②試験前日(事前指導)

→ 集合時間の確認・電車の時刻などの確認 《昼休み・放課後》

③試験当日(当日指導)

→ 集合時間までに到着し、担当の先生からチェックを受け、出発

④試験後 ※試験科目が3教科の場合は、中学校に登校

→ 中学校へ受験が終わり、帰宅した電話連絡を行う。