



冬休みの過ごし方

高校受験に必要な冬休みの勉強時間は、学習塾も含めて1日あたり約8時間とされています。しかし、これはあくまでも目安です。一人一人の学習状況によって必要となる学習時間は異なるので、それぞれのペースに合わせて勉強時間を設定するようにしてください。

受験に向けて冬休みを充実したものにするために事前にスケジュールを立てるようにしましょう。スケジュールを立てるポイントが3つあります。

1つ目は、「1日の生活リズムを守る」ことです。高校入試は、基本的に午前中から行われます。朝の早い時間から頭をしっかりと働かせる習慣をつけるためにも、冬休み中に生活リズムを崩さないように気を付けましょう。朝は毎日決まった時間に起床し、夜は夜更かしをせずに早めの就寝を心掛けるようにしましょう。

2つ目は、「冬休みの目標を立てる」ことです。「志望校の過去問を3年分解く」や「理科の問題集を3周する」など目標を立てましょう。そこから1日単位で「何をどこまでするか」を決めましょう。

3つ目は、「睡眠時間は8時間を確保する」ことです。中学生に必要な睡眠時間は、約8時間だと言われています。受験生だからといって睡眠時間を削って勉強をしてしまうことがあります。しかし、睡眠時間が不足していると日中の集中力を欠いてしまいます。睡眠時間は、十分に確保して日中に集中して勉強に取り組めるようにしましょう。

最後に、冬休みは勉強の日々になると思います。大晦日や正月などの行事を使って適度に息抜きをしながら充実した冬休みにしてほしいと思います。

1日のタイムスケジュール



冬休みで今年1年を振り返ろう!

今年1年もいろいろなことを経験しました。5月には、第69回体育会、長崎への修学旅行、7月には、中学校最後の中体連、10月には、文化発表会とこれ以外にもたくさんのことを経験しました。みなさんは、それぞれの行事を通して人間として一つも二つも成長できたのではないかと思います。その成長できた部分を冬休みの間に振り返り、自分の中の自信にしてほしいです。また、足りなかった部分もあると思います。それは、次にどうすればよいかを考え、さらなる成長に生かしてほしいです。受験の中でも成長できるように全力で受験勉強に取り組むようにしましょう。



12月,1月の主な行事(予定)

12月26日(月) 公立推薦受検者指導	1月19日(木) パラマ合格発表
1月10日(火) 始業日	1月20日(金) 私立専願入試
1月11日(水) 冬休み課題テスト	1月24日(火) 私立専願合格発表
1月12日(木) パラマ入試(第一普通)	1月25日(水) 特色化選抜
1月13日(金) パラマ入試(薬科+工業系)	1月30日(月) 特色化選抜内定



1月10日(火)のお知らせ

- ① TV 全校集会 ② 学活 ③ 学活 ④ 学年集会
- ・筆記用具 ・上靴(持ち帰った人) ・冬休みの課題(詳しくは冬休み課題一覧を参照)
- ・健康(体温)チェック表④ ・家庭の教育力パワーアップ宣言④

