



第12号

## 3 学年通信

H30. 1.12  
祇園北高等学校3学年会

### これからどのような生活を送るかが大切

センター試験まで1か月に迫った12月13日(水)、8回目の学年集会を実施しました。今回は先生2人からの講話と、**クラス代表生徒8人による同期33期生へのメッセージ**がありました。



1月13日の受験スタートに向けて、33期生同士の支え合い、心構えや北校魂の一例など、**機転を利かせた面白い話をしてくださいました**。入学試験への不安と緊張が続く日々に、柔らかに楽しい雰囲気をもたらしてくれました。詳細については、御家庭にてお子さまから聞いてみてください。

### 規則正しい生活を送ろう！

図書室の馬屋原先生は、中高生に人気の小説家、瀬尾まいこ原作の映画「僕らのごはんは明日で待ってる」を紹介してくださいました。「ごはん(食)」をテーマにした高校生が登場する、泣いて笑って温かく優しい恋の物語です。そこから先生は、**規則正しい生活を送り、厳しい受験を乗り越えてほしい**と33期生にメッセージをくださいました。



### 体力づくりをしよう！

次は6組担任の神本先生。生徒に年齢に近い先生からは、次のような話がありました。

#### ① 体力づくりをしよう

受験には体力も必要です。小さな運動でいいから始めてみよう。

#### ② これからどのような生活を送るかが大切

平常心と緊張感をコントロールするため、残りの1か月をどのように過ごすかを考えよう。

いよいよ**明日が大学入試センター試験、これが受験のスタート**です。これまでは考えられなかったことが起こることもあります。そんな時は、家族の支えが重要となります。そして私たち祇園北高等学校の教職員もその輪に入れさせてください。どうかよろしくお願ひします。

### 明日からのための…

#### その① 体調は万全に！

しっかり睡眠・しっかり食事・しっかり排便 **3S**を守りましょう。

#### その② 時間に余裕をもって！

箱根駅伝を走る選手の1区と6区の選手の起床時間は午前2時～3時です。少なくとも5時間～6時間前には起きて、調整しウォーミングアップをして、8時のスタートに合わせます。

脳が本格的に始動するには少なくとも3時間かかると言われています。脳をしっかり目覚めさせて、**余裕をもって**試験に臨んでください。

#### その③ みんな応援してるぞ！

受験するのはあなたたちです。自分がしっかりやらなければなりません。でも頭が真っ白になることもあるでしょう。

そんな時は担任の先生を思い浮かべてください。教科担任の先生方を思い浮かべてください。3学年会の先生方を思い浮かべてください。みんなサポートし、みんな応援しています。

そして、何よりのサポートは家族の支えです。**みんなで応援しています**。

#### その④ 気持ちをしっかりと！

「気」という漢字が入っている言葉はいろいろあります。「元気」、「勇氣」、「やる気」、「根気」、「覇気」など、どれも前向きな言葉です。

気持ちをしっかりと持って臨むことが大切だと思います。

「元気」よく「勇氣」・「やる気」をもって「根気」強く、最後まであきらめずに挑戦してください。

現役生は、私立大学の入学試験、さらに先の国公立大学2次試験前・中・後期日程まで学力は伸びていきます。33期生もこれからです。これまでの努力を生かすためにも**最後まで 頑張れ 北校生！**

### 2月の行事予定

- 1日 大町交差点指導
- 2日 選抜(I)
- 9日 教育相談日、最終登校日
- 13日 国公立2次対策補習第2期開始
- 16日 教育相談日
- 19日 生徒会選挙
- 20日 体罰・セクハラ相談日
- 25日 国公立大学2次試験 前期日程開始
- 27日 3学年登校日、頭髪服装指導
- 28日 卒業予行・同窓会入会式

鬼を払って福を呼び込もう！



