

3年生学年だより

大阪市立築港中学校
46期生 学年だより
2025.2.7
第28号

自分を信じて・・・いざ勝負！

いよいよ月曜日は私立高校入試です。ほとんどの人にとっては人生で初めての受験なので、とても緊張すると思います。緊張するのは悪いことと思うかもしれません、緊張するのは良いことです。なぜなら、それだけ自分自身がその受験に向けて努力してきた証拠だからです。そして、ある程度の緊張はベストなパフォーマンスを発揮するために必要です。しかし、極度に緊張している状態では、真の実力を発揮できなくなってしまうかもしれません。そこで、受験に向かうみなさんに、緊張に打ち勝つためのアドバイスを送ります。

O 緊張に打ち勝つ方法3選

1. 他の受験生を気にしない・・・あなたが向き合わなければならぬのは目の前の試験だけ！
2. 背筋を伸ばす・・・緊張すると猫背になり、呼吸も浅くなってしまいます。
そんなときは背筋を伸ばして深呼吸をし、落ち着かせよう。
3. 自分を信じる・・・最後に頼れるのは自分です。これまでの努力は裏切れません。



この週末は無理をせず、規則正しい生活を心がけましょう。月曜日の朝は、大阪港駅と朝潮橋駅で学年の先生がみなさんを見送ります。元気に挨拶をしてください。

最後に、みんながこれまで受験に向けて頑張ってこられたのは、家族や仲間の支えがあったからだということを忘れないでください。感謝の気持ちを忘れず試験に臨みましょう。結果が出たらすぐに報告してください。学年の先生だけではなく、部活動や授業でお世話になっている他学年の先生にも報告しましょう。それでは、みんなの健闘を祈っています！

■今週の日めくりカレンダー

今週の日めくりカレンダーも個性あふれる力作ぞろいでました。毎日めくるごとに残された日が少なくなっていくのが寂しいですね。卒業まであと23日です！

