

# ひまわり



令和3年2月8日(月)

## サクラサク



1・2年生の皆さん、それぞれ1年後、2年後のことだと考えて読んでください。3年生の中には、すでに終わった人もいますが、これからが入試本番です。

2月10日、11日は私立高等学校入試。大阪府公立高等学校は2月18日、19日に特別入学者選抜、3月10日に一般入学者選抜が実施されます。

私立高等学校を受験する人は、明後日に受験をひかえ、緊張感が高まってきていることでしょう。しかし、今さら焦ってじたばたするよりも、心を落ち着かせて入試に臨むことが大切です。緊張していては、出せるはずの実力も出せなくなってしまいます。そこで、入試前の生活として、次のことを実践してみましょう。

学習：心を落ち着けて学校の授業に集中。本日と明日の家庭学習は、参考書などを見返す程度に。

食事：いつもより早めに食べましょう。理想は20時までに食事を終える。

睡眠：眠くなくても、22時までには布団に入りましょう。明日の起床は明後日と同じ時間に。就寝2時間前からは、ブルーライトの脳への影響を考え、スマホやPCの画面を見ることはやめましょう。

「+」：「元気にあいさつ」「笑顔」「人に優しく」「感謝の心」「素直な心」「仲間との支え合い」「良い言葉」など  
※「-の行動・思考」をなくし、「+の行動・思考」で心を調える。これが、運気を呼び込む行動と思考。

深呼吸：1 鼻から深く大きく息を吸う 約10秒

2 口からゆっくりと息を吐く 約20秒

※繰り返すことで、副交換神経が優位になり、心が落ち着くことが科学的に証明されています。就寝前も含め、一日に何度かやってみよう。入試直前や試験中に緊張を感じた時にも効果的。

「人事を尽くして天命を待つ」という言葉があります。人間の能力でできる限りのことを行ったら、あとは焦らずに、その結果は天の意思に任せること。3年生の皆さんにとって、残された中学校生活に真剣に向き会うことが、「人事を尽くす」ということになります。

昨日、家の近くを歩いていると、オオキバナカタバミ（大黄花片喰）が、その名のとおり大きな黄色い花を咲かせ、野原一面に広がっていました。関東地方には春一番（立春を過ぎて初めて吹く南寄りの強い風）が吹きました。近畿地方の春一番も間近でしょう。桜の枝先は少し膨らみ、花をつける準備が調いました。春本番は目前です。3年生の「サクラサク」を祈るとともに、新入生を迎える1・2年生の先輩としての成長を願います。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

【東住吉中学校】で検索

