



## ～2学期お疲れ様でした～

3年生のみなさん！長かった2学期も終わり、いよいよ中学校生活最後の冬休みがやってきました。2学期はたくさんの大きな行事もあり、あっという間に終わってしまったと感じる人も多いのではないのでしょうか？しかし、冬休みが明けると卒業まで約2か月。とてもとても短く、もっと一瞬で時間は過ぎていってしまいます。そして、みなさんの勝負の日である高校入試はどんどん近づいてきます。この冬休みを有意義なものにして、3学期残りの中学校生活も気持ち新たに頑張っていってほしいと思います。

## ～〇〇まであと・・・～

私立入試まであと47日。公立一般入試まであと74日。卒業式まであと76日。様々な行事のカウントダウンが始まっています。緊張したり、不安になったり、落ち着かなくなってきたり、心に余裕がなくなってきたり…。これから先、心に多くの変化が起きることもあるでしょう。しかし、焦っても何も変わりません。自分が今何をやらないといけないのか、何をやるべきか、何をしたいのかを、よく考えて具体的に行動していきましょ

う！



## ～この冬休みをどう過ごすか～



冬休みは17日間あります。受験生のみなさんにとっては、追い込みとなる期間です。しかし冬休み中には、クリスマスや大晦日、お正月などといったイベントが多くあります。一度生活習慣が乱れてしまうと、元に戻すのはとても大変です。この冬休みで気が緩まないように、みなさんに気をつけてほしいことをいくつか伝えたいと思います。

### ①生活リズムを一定に保つ

今までの長期休みは、夜遅くまで起きていたり昼間まで寝ていたり、と生活リズムが崩れていた人も多いかもかもしれません。冬休み明けスムーズに学校生活が送れるよう、冬休み中も学校に行く時と同じように起床して、生活リズムを一定に保つように心がけてください。特に夜更かしは禁物ですよ！

### ②1日1日計画を立てて実行する

1日は24時間。時間はたっぷりとあります。しかし、やることを決めていないとダラダラしてしまい、時間は勝手に過ぎていってしまいます。事前に、どの教科をどれだけやるか、など具体的に計画を立てておくといいと思います。

### ③健康管理はしっかりと！

食事・睡眠・休養。いくら勉強を頑張っても体が壊れてしまっ

#### ④気分転換も必要！

毎日、自分の進路実現に向けて一生懸命勉強に取り組むことが何よりも大事ですが、時には気分転換も必要です。大好きなゲームをする、友達と会って話す、推しの動画を見る、など、気分転換がてら頑張った自分に何かご褒美をあげることも必要だと思います。しかし、この気分転換が行きすぎてしまったり間違った方向に進んでしまうと、全て崩れてしまいますよ。自分で自分をしっかりコントロールして生活してくださいね。



### ～よいお年を！～

2021年もあと7日で終了です。この1年間も昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響を受けて様々なことに制限があったと思います。しかし、みなさんはそんな状況の中でもできることを精一杯やり切ったことでしょう。2022年、みなさんにとって勝負の年になります。それと同時に中学校生活の最終章の始まりです。悔いが残らないように、そして最高の思い出が残るように、年明けからもみんなで協力して最高の年にしましょう！

3学期始まりの始業式の日に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

#### 今後の予定

- ・ 1月11日（火） 始業式  
持ち物：筆記用具、提出課題、上靴、体育館シューズ
- ・ 1月13日（木） 第5回実力テスト
- ・ 1月24日（月）～26日（水） 3年学年末テスト
- ・ 1月27日（木）28日（金） 進路懇談



#### 保護者の皆様へ

平素より、本校の教育活動にご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。

先日は、お忙しい中進路懇談にお越しいただき、本当にありがとうございました。

今年1年間、保護者の皆様のご理解・ご協力いただきまして無事に終えることができました。ありがとうございました。卒業まで残り少となりましたが、来年もよろしくお願いいたします。

よいお年をお迎えください。