3年次通信「夢の実現」No.7

令和5年11月2日
弘前南高校3年次

1 受験期に入りました

9月中旬より出願が始まった「総合型選抜」も受験が進み、11月に入り合格者も出始めています。現在は「学校推薦型選抜」に向けた面接練習や小論文の添削指導が行われております。6月から始まった放課後の平常講習も先月で終了しました。放課後は自分の進路目標に従いながら、教室や図書館を活用し進路実現に向けさらに学習に励んで欲しいと願っております。先日年次集会で話しましたが、この時期は「期待」よりも「不安」の方が大きく、葛藤が続く日々だと思います。そのようなときだからこそ、自分を信じ、合格した姿を考えながら前向きに現状に向き合っていく必要があると思います。入学以来年次では全員で様々なことに取り組んできました。最後まであきらめず、全員で進路実現に向かっていきましょう。

2 受験期の接し方（全国アンケートより）

感謝していること・嬉しかったこと	言われたくなかったこと・嫌だったこと
・最後まで信じてくれた。	・過干渉
・生活面でサポートしてくれた。	・無知、無関心
・精神的に支えてくれた。	・お金の愚痴
・受験や勉強をサポートしてくれた。	・「傷つく言葉」を言われた。
・「励ましの言葉」が嬉しかった。	・「プレッシャーがかかる言葉」を言われた。

3 戦略的休憩のススメ

勉強に疲れたから5分だけ休憩するはずだったのに、気づいたら30分経過していたといった経験がある人は多いと思います。受験勉強は適度に適切な休憩をとり、いかに集中力を保つかが鍵です。

効率が UP する良い休憩

〇90分経過したら15分休憩をとる。
〇机の上で15分ほど寝る（ベットは×）。
〇机上をかたづける。
〇近所を散歩する。ストレッチをする。
〇歴史や古典作品の漫画を読む。

効率が DOWN する悪い休憩

●SNS を見る（時間を忘れる）。
●動画サイトで動画を見る（時間を忘れる）。
●友人とおしゃべりする（時間を忘れる）。
●お腹いっぱい間食する（脳の血流低下による眠気や集中力の低下）

4 100%発揮するための睡眠のコツ

〇睡眠が心身に与える影響

睡眠は身体の認知や、精神状態にも影響を及ぼす、私たちの身体にとってとても重要なものです。睡眠不足になると肩こり、頭痛、気分の落ち込みなど日常生活に支障をきたす不調を抱えてしまったり、悪化してしまうこともあります。政府の統計によると高校生の平均起床時間は6：46、就寝時刻は23：38となっているそうです。理想の睡眠時間は7時間前後とされています。自分に合った睡眠時間を確保し、体調管理に努めましょう。

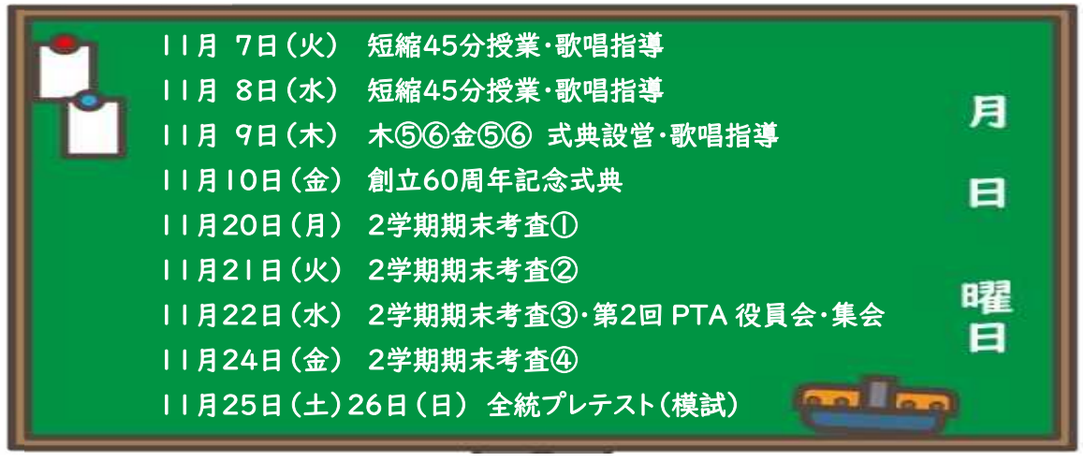
睡眠の質を上げるには

①就寝前30分は強い光を避ける・・・スマホやテレビ画面は要注意。
②カフェインは就寝前3～4時間以内は避ける・・・睡眠が浅くなる可能性があります。
③平日と休日で起床時間を合わせる・・・体内時計のリズムを極力崩さない。
④朝食を食べる・・・朝食の1時間前から消化管の動きが活発化し、朝の目覚めにつながる。
⑤朝から日光を浴びる・・・メラトニン（睡眠ホルモン）は14～16時間後に分泌されるため。

5 第2回 PTA 集会

11月22日（水）16：00から第1体育館で第2回 PTA 集会を実施します。すでにご案内しておりますが、出欠の締め切りは11月10日（金）までとなっていますので、よろしくお願いします。

6 11月の予定



3年次通信は弘前南高校 HP と Classi でも閲覧できます。
http://www.hirosakiminami-h.asn.ed.jp/