

3学年だより

都立入試

いよいよ都立入試まで2週間となりました。緊張や不安があると思いますが、学年全体で一人ひとりを支え合いながら取り組んでいます。学校生活の様子は、集中して授業を受けており、休み時間に友達と問題の出し合いや教え合いなど、学習に対する意欲がより一層に高まっています。本番に向けて取り組めています。



道徳の授業風景

都立以外の入試

来週から私立や国立の入試が始まります。私立や国立などは、その学校独自のテスト問題になっているので、過去問で傾向をつかみ対策してください。分からないところや疑問点は、先生方にどんどん聞いていきましょう。



緊張をすすと思いますが、自分のベストを尽くして挑んでください。緊張してリラックスしたい場合は、呼吸方法が大切です。呼吸は、吸うことで交感神経を刺激し、吐くことで副交感神経を刺激します。副交感神経の働きを強めると、体がリラックスモードに切り替わるので、ゆっくりと深く息を吸い込み、次に吐き出す。このとき吸う時間よりも吐く時間を少し長くしてください。リズムを数回繰り返すことで、心も体もリラックスできます。まだまだ、リラックスする方法は様々ありますので、個人に合った方法を見つけてください。また、緊張することが、すべて悪いことではなく、適度な緊張も必要です。実力を発揮できることを祈っています。

今後の予定

				①	②	③	④	給	⑤	⑥
10	月	朝礼、一斉委員会	1組	総	社	数	英	○	国	委員会
			2組	総	理	数	英		社	
11	火	建国記念日								
12	水	(研)委員会時程	1組	数	英	国	理	○	作品見学	
			2組	数	英	理	社			
13	木	中央委員会	1組	数	英	社	理	○	体	社
			2組	数	英	社	社		理	体
14	金	学習発表会(作品展)終 新入生保護者説明会	1組	体	音	理	美	○	総	総
			2組	国	体	音	社		総	総