

学校だより2月号

発行 平成26年2月3日

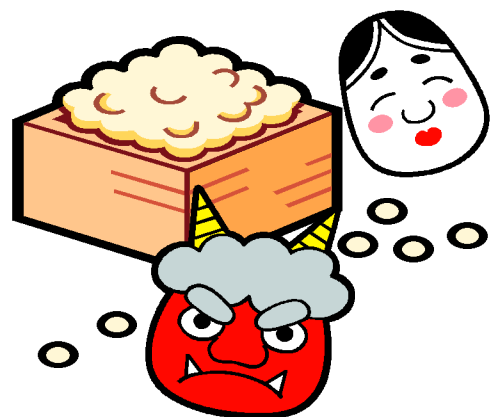


輝～かがやき～

広島市立己斐上中学校
校長 山根 強

己斐上中公開HP <http://www.koiue-j.edu.city.hiroshima.jp/>

教育目標：「豊かな心をもち、自主性のある、たくましい人間を育成する。」
スローガン：「いきいき己斐上」「ゆったり己斐上」「ほのぼの己斐上」「輝け己斐上」



2月(如月)はあっという間に過ぎます

早いもので2月に入りました。昔から、1月は往ぬ、2月は逃げる、3月は去ると言ってすぐに月日が経ってしまうことを表します。いよいよ、3年生の皆さんにとっては入試本番を迎えることになります。これで大丈夫だろうか、当日実力が出せるだろうか等心配が頭をよぎっているのではないのでしょうか…。全国の受験生はみんな同じ気持ちです。自分だけが自信が持てないのではありません。

勉強をいくらやっても心配なものです。しかし、今まで頑張り、努力してきた自分をしっかりと信じてやれば大丈夫です。ここまで来たら、やるだけやってあとは結果を待つのみです。ここで大切なことは、如何に普段通りに生活し、健康に当日を迎えられるかです。カゼをひいていたり、おなかの調子を崩していたり、睡眠不足だったり体調が良くなければ当然、実力も発揮できません。

入試に向けての健康管理

□毎年載せている、入試直前の体調管理とこれからの健康管理についてお話します。3年生に限らず参考にできることは取り入れてもらいたいと思います。

1 まず、「体調を整える」ことを一番に！

◇この時期になるといろいろやり残しているような気がしてきて、ついつい無理な徹夜勉強や夜更かしなどをしてしまうことがあります。しかし、たとえどんなに学力があっても試験当日に熱を出したりしたのでは何にもなりません。本当の受験では、最後の最後にも言うのは実は学力よりもむしろ体力であるということを知っておいてください。

2 十分な睡眠時間の確保を！

◇日によって寝る時間が一定していないのが一番いけません。毎日、入試当日まで寝る時間と起きる時間は規則正しく守りましょう。最低でも7時間は睡眠時間を取ることをお勧めします。

3 バランス良くきちんと食べる。

◇健康にとってすべての基本はここにあります。まともに食事をとらない人は、すでに受験に失敗したと考えるべきです。これぐらい、食生活は大切なものです。

- ①一日三食をきまった時間にとる。
- ②間食をしない。
- ③栄養のバランスを考える。
- ④夜食は消化の良いものにする。

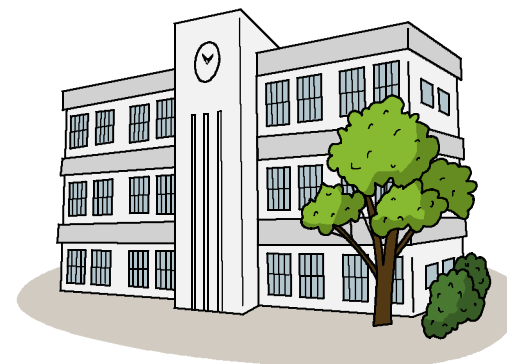
4 疲れを上手に取り除くこと。

◇一日の疲れを取り除くことは、次の日の活力にもなります。疲れが溜まり体の免疫力が低下するとカゼも引きやすくなります。

- ①寝る前に風呂に入り体を温める。
- ②運動不足になりがちなので、適度の運動をする。
- ③勉強部屋の照明や換気に注意する。(冬は空気が乾燥するので、湿度の調整とうがい)



※どうか、万全の体調管理を行い、試験当日にこれまで努力したことが、すべて出し切れるようにしたいものですね！



入学説明会が終わりました

去る1月29日(水)に平成26年度入学予定の保護者を対象に説明会を行いました。大変忙しい中、多数お集まりいただきありがとうございました。その時の資料や今後の予定等については「学校ブログ及びHP」へ掲載しますのでご活用ください。なお、何かご不明な点が

ございましたら、遠慮なく中学校までご連絡ください。4月1日(火)の入学受付日に子ども達に会えることを心待ちにしております。どうか、健康管理を行い、中学生としての良いスタートが迎えられように、残りの小学校生活を充実させてください。

おしらせ

地域・関係者の皆様、保護者の皆様へ

平成26年度の入学式の日程が変わります！

◇平成26年度の入学式は、広島市の公立小・中学校において、4月9日(水)に行われます。変更の理由は、中学校では入学してくる新入生や進級する2・3年生を、落ち着いてゆとりをもって迎えられるように、始業式と入学式が別日になりました。その結果、来年度については4月8日が始業式、4月9日が入学式と日程が変更になっています。

従前と違いますので、ご確認いただきお間違いのないようお願いいたします。ぜひ、入学式には子ども達を祝福していただければと思います。今後も己斐上小学校、中学校とにご支援よろしくお願いいたします。