

## 健康管理・安全管理は隠れた入試科目

### 全員でうれし涙を流すために①



早くも師走を迎え、いよいよセンター試験まではあと 40 日となりました。これからは最後の追い込みです。学校の授業も各教科センター対策に特化した授業になり、みなさんのまなざしも真剣そのもので、徐々に力もついてきているように感じます。さて、これからの時期は、勉強は勿論大切ですが、今まで以上に自己管理の徹底が重要になります。センター試験までの残り少ない貴重な時間を無駄にすることのないように、日々の時間を管理するとともに心身の健康管理・安全管理もしっかりとすることが重要です。そしてセンター試験当日はベストコンディションで臨めるようにしましょう。

#### ○ 健康管理・安全管理をしっかりと！

受験は勉強だけが全てではありません。せっかく勉強しても風邪をひき試験当日に体調が悪かったり、けがをしていたりしては実力を十分に発揮することはできません。その意味では、健康管理・安全管理は隠れた重要な入試科目の一つと言ってよいでしょう。これからは手洗いやうがい、マスクの着用、予防接種は勿論のこと、バランスのよい食生活、ビタミンCの摂取、万全の寒さ対策などで風邪をしっかりと予防しましょう。さらに規則正しい生活をして体調を良好に保つことは、ストレスやプレッシャーを軽減し、学習への意欲や集中力を高めることにもつながります。規則正しい生活と良好な体調が学習成果にも大きく影響します。また、安全管理も大切です。緑高周辺の道路は交通量も多く、車との接触事故等が起っています。特に自転車は安全に正しい乗り方をして十分に安全に注意して下さい。

#### ○ 今のうちから生活リズムを整えよう。

みなさんは、今追い込みの時期ということで生活が夜型になっていることと思います。センター試験は午前 9 時 30 分から開始です。私立大学等の試験も午前中の開始です。つまり、これから続く受験生活は朝型の生活リズムが必要ということです。最後の追い込みの勉強は勿論大事ですが、センター試験まで 40 日となった今からは、夜型から朝型へと生活リズムを切り替えて、昼間に実力を発揮できる生活リズムにしていくことが大切です。これからは早寝早起きの生活リズムを作り、朝から脳がしっかり働くようにしましょう。また、寝不足と寝坊は受験の最大の敵です。睡眠時間もきちんととるようにしましょう。そして、おすすめは時々気分転換を図るために軽いストレッチなどをすることです。但し、気分転換を図ろうとして、スマホやゲーム、インターネット、漫画などに手を出すと気分転換以上に無駄な時間を使ってしまふので、3月末に受験が終わるまではこれらは封印しましょう。



## ★ 受験校決定のポイントについて ★

11月28日から実施した三者面談（3組は現在も実施中）で受験校を相談しましたが、もう一度受験校決定のポイントを整理しましたので、確認して参考にしてください。

### ○ 国公立大学の受験校決定のポイント

国公立大学はセンター試験の結果によって受験校が変わる可能性があるため、センター試験の出来によって出願可能性のある国公立大学（地域も含めて）を絞り込んでおく。①実力通りできた時②不出来だった時の2通りを想定してそれぞれの場合の受験校を決める。但し、個別試験の科目の実力がないとセンター試験で思いがけない高得点を取り、受験校のランクを上げて厳しい結果が出るので注意。特に不出来だった時は、何を優先するのかを考える。考えられる選択肢は、次の4つ。①不出来でも浪人覚悟で自分の志望校を受験する。②同じ系統の国公立大学で合格できる大学を受験する。③とにかく合格できる国公立大学を受験する。④私立大学に志望を変える。願書は無駄になっても受験可能性がある国公立大学の願書を年内に取り寄せておく。年末年始休業になるので願書の取り寄せは遅くとも12月24日くらいまでに行う。なお、最終的に国公立大学出願校はセンター試験自己採点のリサーチ結果資料を使って1月21日（土）・22日（日）の面談で決定する。

### ○ 私立大学の受験校決定のポイント

私立大学受験の際は挑戦校・実力相応校・安全校を決め、冬休みまでに願書を取り寄せ、冬休み中に願書作成・出願をする。ネット出願の大学も多いのでよく調べて出願できる準備をしておく。難易度だけでなく次のようなことについても考慮して受験校を決定する。また、何校受験するのかもよく保護者、担任と相談して決める。①日程が過密化しないように適度に間隔を開ける。連続しても2日間くらいに②易→難の順で受験するのが理想的③第一志望校の前は出来るだけ日程を空け、余裕を持たせる。④入学金手続きの締め切り日に注意する。⑤地方会場試験をうまく使う。水戸会場受験可の大学多数あり。⑥志望校の入試日がバッティングしたときは別の方式やセンター利用などでの受験も考える。

## 12月・1月の行事予定

- |     |             |        |                        |
|-----|-------------|--------|------------------------|
| 12月 | 2日（金）       | ～3日（土） | 河合センタープレテスト            |
|     | 6日（火）       |        | カセット授業①～③              |
|     | 8日（木）       |        | ⑥前期生徒会役員選挙             |
|     | 12日（月）      |        | カセット授業①～③              |
|     | 19日（月）      |        | カセット授業④～⑥              |
|     | 22日（木）      |        | 授業①～③、集会               |
|     | 23日（金）      |        | 東進マーク模試（センター受験者全員）     |
|     | 29日（木）      |        | ～1月3日（火）年末年始休業         |
|     |             |        | ※この期間は学校は空いていません。      |
| 1月  | 6日（金）・7日（土） |        | 校内センタープレテスト（センター受験者全員） |
|     | 13日（火）      |        | 集会、②～⑥授業               |
|     | 13日（金）      |        | センター試験事前指導③④           |



12月の学習室開放は、3日（土）・4日（日）・10日（土）・11日（日）・17日（土）・18日（日）・23日（金）・24日（土）・25日（日）です。  
 12月のスクールカウンセラー来校日は、7日（水）・14日（水）です。