


自分を信じる



2月です。単調に思えた君たちの生活が、大きく動き始める時です。中にはすでに進路の決まった人もいますが、大半の人ははいよいよこれからが本番です。受験を前に気持ちが不安定になることもあります。大丈夫ですか？

この1年、君たちは受験というゴールに向けてそれぞれに努力をしてきました。初めの頃は、自分がゴールにたどり着く姿をはっきりと思い描くことは難しかったかも知れません。途中で道に迷ったり、立ち止まったりしてしまったこともあったかも知れません。でも今、ゴールは君たちの目の前にしっかりと見えているはずです。どうぞ最後まで最善を尽くし、達成感を持ってゴールテープを切ってください。

入試会場にはいろんな学校の制服を着た、知らない受験生がたくさんいます。圧倒されて不安になるかも知れません。緊張したり、頭の中が混乱したりして、冷静な判断が難しくなるかもしれません。試験の最中、周りの受験生の用紙をめくる音や鉛筆（シャープペン）の音に焦りを感じるかも知れません。面接官を前に、他の受験生の答えを聞いて自信をなくすかも知れません。でも、本当はその会場にいる人みんなが同じように緊張し、焦りや不安を感じているのです。

結局のところ受験の本当の敵は、周りの受験生ではなく自分自身！ これまで精一杯最善を尽くしてきたのなら、落ち着いて、周りを気にすることなく、自分自身を信じて試験に臨んでください。

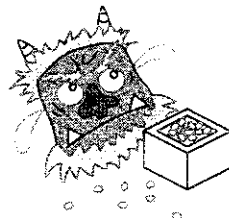
君たちが持てる力をすべて出し切って、希望する未来への切符を手にすることができるよう、先生たちは皆、心から祈っていますよ。

自分自身に限界を設けないでください。また、ほかの人が何と言おうと、自分ができることには限界があると思込まないでください。自分自身を信じ、次に自分の可能性を実現するように生活してください。皆さんはできると信じていることを達成することができます。



☆ 2月の予定 ☆

- 2 / 4 (水) 補充 (木②)
- 10 (火) 私立高校入試
- 12 (木) 水①②③④ + 木③ + 道
- 14 (土) 15 (日) 公立高校推薦・特色選抜・多部制入試
- 18 (水) 補充 (木④) 専門委員会
- 19 (木) 公立合格発表
- 21 (土) 卒業生を送る会 (特支学級)
- 23 (月) 特支学級代休日
- 25 (水) ~ 27 (金) 学年末テスト



☆ 3月のおもな予定 ☆

- 3 / 10 (木) 同窓会入会式
- 11 (水) 卒業式
- 12 (木) 公立高校一般入試 合格発表 19 (木)

☆さらに引き続き体調管理をしっかりと！☆



塚口中でのインフルエンザは幸い「流行」というほどではありませんが、何人が感染した人もいますし、風邪や体調不良で欠席する人もいます。病気になるとしんどいです……。また、今は受験前の大事な時期でもあります。感染を予防するために自分でできることはやりましょう。

- ★ 家でも学校でも手洗い、うがいをしっかりする。
- ☆ 適度に換気をする。あれば加湿器を使用する。
- ★ 人混みや繁華街への外出を避ける。(受験が終わるまで外出は控えよう。)
- ☆ 1日3食バランスよく食べ、栄養を十分に摂る。
- ★ こたつで寝ない！
- ☆ 夜更かしせず、早寝早起きする。
- ★ 体調がよくない時は我慢せず、早めに受診する。

生活が夜型になっている人は、生活のリズムを受験当日のリズムに合わせましょう。受験は朝から始まるので、その時間に一番頭がさえるようにしておくことが大切です。(頭が活発に動くまでには起床から3時間かかるそうです。) 受験の前日だけ早く寝る……。というのでは無理ですから、身体が慣れるように今のうちから生活のリズムを整えましょう。

