

一期一会



市川市立第三中学校
第3学年だより No.9
令和4年 1月 6日

中学校生活集大成の3学期!!

2022年 新しい1年が始まりました。本年もよろしくお願いたします。
中学校生活最後の冬休み、みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか? いままでになく、勉強に重きを置いた時間を過ごしたことは間違いありません。それと共に、健康に留意した時間も過ごせましたか?

3学期、いよいよ三中生として過ごす最後の学期となりました。今まで一緒に生活してきた仲間達との時間もあと僅かです。そして、すべてのことがこの3年間の集大成となります。中学校生活のゴールは卒業式!! 3月9日その日を迎える準備期間に入ります。1日1日を大切にしながら生活をしていきましょう。

“いよいよ”が始まります!!

年末から年明けにかけて、学校に調査書を取りに来た人がたくさんいます。皆さん無事に出願終わりましたか!? 出願が終わると、自分の受験番号が明確になり“いよいよ”だな! と感じた人もたくさんいるでしょう。※受験番号がわかり次第、担任の先生に番号を報告しましょう。都内の私立高校の多くはこれから、公立高校はもちろんこの後に出願が始まります。そして“いよいよ”入試スタートです。出願にしても、入試にしても、準備を確実にいきましょう。持ち物のチェック! 時間の確認! ルートや方法の確認! 【備えあれば憂いなし】前もって準備を整えておけば、いざというときに何か事が起きて心配無用である!! ということわざですね。心配事は不安につながります、不安な気持ちは、実力を発揮できない原因のひとつになり得ます。できる準備はしっかりやっておきましょう。

実力を発揮するために!!

今まで自分の目標と向き合って、頑張ってきた成果を十分に発揮するために、いくつかのポイントをおさえておきましょう!

健康管理をしっかりやりましょう!

• 睡眠時間の確保をしましょう!

睡眠不足は暗記力を低下させ、ぼーっとしてしまったり、イライラしたり 気持ちが落ち着かなかつたりと、良いことがひとつもありません。勉強時間を朝方に変えたり等工夫して、睡眠時間の確保を心がけましょう。

• ご飯を3食しっかり食べましょう!

脳の栄養は糖質(ブドウ糖)です。もちろんそれだけではだめですが、入試は午前中に力を発揮したい人が多いと思います。脳に頑張ってもらうためにも【朝ごはん】大切です。普段食べないのに入試の日だけ食べると、胃のほうがちびっくりしてひょっとしたら、お腹がはったり痛くなったりとならないように、普段からしっかり食べましょう。もちろん昼食も! 夕食も! です。

• 感染対策はしっかりやりましょう!

新型コロナ感染症はまだ収束していません。新しい変異ウィルスのニュースも多く聞かれるようになりました。引き続き基本的な対策は徹底しましょう。2学期、感染者数が減少し少し気の緩んだ雰囲気を感じました。給食の配膳時のおしゃべりや、休み時間の密度、先生に声を掛けられる前に、各自で、みんなで、気を付けていきましょう。

《基本的な感染対策》 手洗い! うがい! マスク着用! 換気!

1月の行事予定 【最終下校17:00】

6	木	始業式	20	木	教育相談⑤ NO 清掃
7	金	給食開始	21	金	
8	土		22	土	都内私立入試開始
9	日	新成人の集い	23	日	
10	月	成人の日	24	月	⑤公立願書清書
11	火	教育相談① NO 清掃	25	火	水曜日課
12	水	⑤入試対策講座	26	水	火曜日課
13	木	教育相談② ⑥私立入試事前集会	27	木	オープンスクール* ⑥カット 集金日落とし日
14	金	教育相談③	28	金	②③④⑤オープンスクール*
15	土		29	土	
16	日		30	日	
17	月	県内私立入試開始 給食なし 午前授業	31	水	
18	火	教育相談④ NO 清掃	オープンスクールは27, 28日 2時間目から4時間目まで行います。 行事予定は変更になる場合があります。		
19	水	⑤公立願書下書き ⑥避難訓練			

※1月の集金額は確定次第お知らせします。

※2月の給食の無い日 2/9,24,25