



乙巳（きのとみ）の幕開けです

2025年は十干十二支で言うと「乙巳（きのとみ）」の年。乙は、十干の2番目で、植物の成長にたとえると、「種子の殻を突き破り、芽を出す状態」を意味し、「巳」は植物が最大限まで成長した状態を意味するそうです。「学んできたことや努力してきたことが、屈曲して軋む（きしむ）ほどになり、上蓋を跳ねるがごとく芽吹くと一気に極限まで伸びる」そんな「変化の始まり」を意味する干支です。皆さんも、これまでの努力を土台に、新しい環境や挑戦に飛び込む年にしてください。皆さんの成長を楽しみにしています。

卒業まであと〇日～有終の美～

1月6日(月)は、卒業まであと43日です。皆さんのが第六中学校に登校するのも、仲間と過ごすのもあと43日です。六中での当たり前の生活のすべてが、カウントダウンしています。そして、カウントダウンが0になり卒業を迎えたとき、学年目標～有終の美～を飾ることができたのか、実感することとなります。その時、あなたは、どんなことを感じているのでしょうか。

私立		公立
1月	出願:すでに始まっているところもあります。 *受験番号が分かったら、担任へ報告 受験:1月17日(金)～県内私立受験開始 1月22日(水)～都内私立受験開始 発表:学校ごと 手続き:延納手続き等の確認を忘れずに! *結果もわかり次第、担任に報告してください。	1月9日(木)「公立調査書記載内容確認書」配付 1月15日(水)～公立高校に郵送の書類完成 願書作成+必要な人は 「自己表現の書類・志願理由書・ 自己申告書・特別配慮」等を作成
2月	受験:2月10日(月)～都内私立一般・後期 2月15日(土)～県内私立一般・後期 発表:学校ごと 手続き:入学手続き等	出願:2月12日(水)・13日(木)*送付・提出 受験:2月18日(火)・19日(水) 発表:3月4日(火) 手続き:確認を忘れずに!

□受験生の睡眠と食事

受験前は、勉強の追い込みや緊張感で生活リズムが乱れがちですが、この時期こそ睡眠と食事を整えて、本番でベストパフォーマンスを発揮しましょう。

受験直前の睡眠

睡眠時間の確保:最低6～7時間の睡眠を確保～睡眠は記憶を定着させ、集中力を高める重要な役割があります。徹夜や短時間睡眠は避け、質の良い睡眠を取るよう心掛けましょう。

睡眠の質を高める方法:就寝時間を一定にする。毎日同じ時間に寝て、起きるリズムを作ることで体内時計を安定させます。

夜遅くのスマホや勉強を控える:スマホやPCのブルーライト、また試験内容を詰め込むような勉強は、脳を興奮させて眠りにくくなります。寝る1時間前にはストレッチや読書など、リラックスする時間を作りましょう。

深呼吸や軽いストレッチ:緊張や不安で寝つけない場合、深呼吸や簡単なヨガのようなストレッチでリラックスを促しましょう。

受験直前の食事

試験前日の夕食:消化に良く、バランスの取れたメニューを心掛けましょう。脂っこいものや刺激物(辛い食べ物)は避けると良いです。例:ご飯、焼き魚(または鶏肉)、野菜スープ、温野菜

試験当日の朝食:しっかり食べる～朝食を抜くと、脳がエネルギー不足に陥り集中力が低下します。

○おすすめメニュー:ご飯またはトースト(エネルギー源)・卵やハム(タンパク質)・バナナやヨーグルト(消化しやすく脳に良い)・味噌汁やスープ(体を温める)

×控えたほうが良いもの:高脂肪の食品(ドーナツや揚げ物)・糖分の多い飲料(ジュースやエナジードリンク) カフェイン過多(緊張感を増幅させる可能性あり)

1月 の予定

最終下校17:00 予定は変更になることがあります

日	曜	行事等	あと	日	曜	行事等	あと	
1	水	元旦		17	金	給食カット 金123	35	
2	木	冬季休業		18	土			
3	金			19	日			
4	土			20	月		34	
5	日			21	火		33	
6	月	始業式・大掃除	43	22	水	給食カット 水234	32	
7	火	火456	42	23	木		31	
8	水	給食開始 到達度試験	41	24	金		30	
9	木		40	25	土			
10	金	月1～5	39	26	日			
11	土			27	月		29	
12	日			28	火		28	
13	月	成人の日		29	水		27	
14	火		38	30	木		26	
15	水	定例研 水1345	37	31	金	学年末試験	25	
16	木		36	学校徴収金引き落とし 1／6(月) 5,000円				