



受験生としての冬休みの過ごし方

今年の冬休みはいつもと違います。のんびり過ごすお正月休みとは違います。以下のことを心がけましょう。

- 1 年末・年始で楽しいテレビ番組が放送されますが、誘惑に負けてはいけません。テスト勉強を優先。(ちょっとだけゲームしてから・・・という誘惑にも勝ちましょう)

学校で 5～6 時間授業をしているように、毎日 5 教科取り組み、最低 5 時間テスト勉強をしましょう。1 月 8 日には第 5 回総合テストです。懇談会の時に「この調子で頑張りましょう」と言われた人は特に要注意です。例年、ここで気が緩みガクンとテスト点を落とす人が多くいます。また、私立高校推薦、公立前期選抜を控えている人は願書下書き・清書・志願理由書・面接練習などに時間を費やし、テスト勉強がおろそかになる人もいます。ここから第 5 回、第 6 回と得点力を上げていくイメージで勉強しましょう。

塾の冬期講習に参加する人もいます。授業形式のスタイルはわかったつもりで終わってしまう危険があります。冬期講習から帰ってからの復習が大切です。

- 2 外出を控える。外出する場合は予防対策をしっかりする。

新型コロナウイルス感染が少しずつ拡大しています。外出はできる限り控えましょう。神社・仏閣も分散でのお参りを呼びかけています。初詣は人出が少ないときにゆっくりお願いをする方が良いでしょう。

外出の際はマスクを着用し、帰宅時には玄関で、除菌、すぐに手洗い、うがいをしましょう。まずは、自分で予防対策をしっかりやりましょう。

- 3 早寝・早起きを心がけ、決まった時間に食事をとり、体調管理を万全に。

1 にもあるように楽しい番組の放送が深夜まで続きますが、早寝・早起きを心がけましょう。11 時頃には寝て 6 時には起きましょう。中学生は 6 時間から 8 時間の睡眠が必要です。昼間は日光を浴び、夜は暗くして寝ることで成長ホルモンが活発になります。また、軽い運動も必要です。室内でストレッチなどして体をほぐすなど、勉強の合間に気分転換を図りましょう。3 食バランスの良い食事をし、間食を減らします。満腹だと眠気が強くなり勉強がはかどりません。ちょっと休んでからと横になったとたん爆睡することは良くあります。また、ここで昼夜逆転の生活になってしまうと、3 学期が始まってもとに戻すのが大変です。1/7 (金)には第 5 回総合テストです。テストでしっかり頭を働かせるには、早寝・早起きが大切です。また、体調管理も大事な受験勉強。テスト日や受験日に発熱やインフルエンザでぼーっとしてしまったら後悔しか残りません。「健康第一」を勉強机の前に貼っておきましょう。

長野女子高等学校 学校説明会について

- 1 日時 1 月 15 日 (土)
- 2 日程

・受付	13:15～13:30	
・学校説明会	13:30～14:25	
・個別相談	14:30～	(希望者)
- 3 申し込み方法

各自、長野女子高校のホームページの体験入学より申込みをしてください。