

進路通信 ホップ

琴海中学校進路指導部 NO15
令和 4年7月20日(水)発行

今回の内容 ○ 夏休みの学習

オープンスクール参加人数 1組(39) 2組(38) 3組(44)

1学期終業式。月日の過ぎるのは本当にはやいものです。いよいよ、君たちの進路を決定づける42日間の夏休みが始まります。じっくりと1・2年生の復習や不得意教科の対策ができます。この夏休みは、最後で最大のチャンスです。

「夏で人はかわる」みなさんの夢や目標を実現できるように、具体的な計画をたててください。夏休み、計画を実行できた人は、9月以降、飛躍的に力をつけます。

○具体的な目標を決める。

勉強時間を決める。 → 毎日、4時間から5時間は勉強する。

具体的に学習内容を決める。 例：問題集を2ページやる、など。勉強する時間帯を決める。

●睡眠時間を惜しんで記憶力が低下！

睡眠の量は、(睡眠の深さ)×(睡眠の時間)。睡眠時間と睡眠の深さによって決まります。

頭も体もスッキリする一番効果的な睡眠は、夜10時に寝て、朝6時に起きる8時間眠る型。

同じ8時間眠っても、12時より前に寝るのと12時より後に寝るのとでは、睡眠時間は同じでも睡眠の質が違ってきます。睡眠不足が招くのは「記憶力の低下」。

●フクロウ型は本番に弱い！

目覚めた後の頭の動きは、3時間で最高になって、5～6時間までがピーク。夜ふかし(フクロウ)型の方は、目が覚めてから5～6時間たたなければ頭が働かず、午前中はボンヤリしています。

ずっと夜ふかし(フクロウ)型できた人は、自律神経のリズムはすぐには新しいリズムに順応しません。早めに、午前中に頭がフル回転する早寝早起き(ニワトリ)型にのりかえよう！

○昼寝は15分。

どうしても眠い時は、昼寝を15分しましょう。実際、福岡では、午睡(昼寝)を15分とっている高校があり、午後の集中力に効果があるそうです。ただし、15分以上寝ると、頭がぼんやりします。

○計画をした後、例外をつくらないこと。

「～があるから」などの理由で計画を変えないこと。時間通りに始める。終わるのは計画した内容が済み次第でよい。時間が来たらとにかく机に向かう。

○学習のポイント

・繰り返し書く。声に出して憶える。→誰でも憶えることは苦労しています。

・必ず問題集に取り組む。問題集は次のように取り組みましょう。

① 問題を解く ② 解答する

③ 間違ったところにチェック(問題集のまとめのページや教科書で確認する)

④ 問題をすべてやり終わったら、始めから間違った問題だけ解く。

⑤ さらに、間違ったところだけ解く

※机の上に複数の教科を置き、気分転換(考える→繰り返し書く)として他教科をしてはいかがでしょうか。

※入試は、思考力・判断力や文章表現力が検査される問題が重視されています。

「夏で人はかわる 自分のため 目標実現のため 夢の実現のため

明日からではなく 今日から 」

21日(木)	長崎西学校説明会 長崎北オープンスクール ～29日
22日(金)	
23日(土)	県中総体
24日(日)	↓
25日(月)	
26日(火)	瓊浦学校説明会 九州文化オープンスクール ～27日
27日(水)	三者面談 明誠オープンスクール
28日(木)	三者面談
29日(金)	三者面談 長崎工業説明会 大崎オープンスクール
30日(土)	向陽オープンスクール
31日(日)	南山オープンスクール
8月1日(月)	三者面談 西彼杵オープンスクール
2日(火)	三者面談
3日(水)	長崎商業オープンスクール 創成館オープンスクール・アスリートコース体験
4日(木)	鎮西部活動体験 3日4日6日
5日(金)	
6日(土)	玉成オープンスクール 長崎女子オープンスクール 野田国際オープンスクール
7日(日)	こころ未来学校説明会
~~~~~	
9日(火)	平和集会
11日(木)	佐世保高専 1日体験入学
~~~~~	
20日(土)	瓊浦オープンスクール ～21日 玉成調理体験
21日(日)	純心無料オープン模試
23日(火)	明誠学校説明会 日大部活のオープンスクール ～24日 創成館部活動体験
24日(水)	高校説明会(琴海中学校) 九州文化オープンスクール
26日(金)	実力テスト(弁当必要) 西彼農業学校説明会
27日(土)	活水オープンスクール 鳴滝説明会 創成館部活動体験
~~~~~	
9月1日(木)	始業式 午後下校
2日(金)	授業開始

○夏季休業中の進路に関する連絡は、クロームブックの「OS直前確認」「進路ルーム」で行います。定期的に確認してください。

○学校説明会・オープンスクール等の参加には以下のことに注意しましょう。

- ①きちんとした制服で参加する。  
シャツ出し・ズボンの裾、短いスカート  
短い靴下、頭髪、まゆ、爪の長さ、上履き  
通学靴の履き方、補助バッグなど
- ②集合時間を守る。  
高校から指定された集合時間に10分ほど  
余裕をもって到着しましょう。
- ③きちんとした言葉遣い・あいさつをする。  
通学路にも高校の先生方、先輩方が道案内  
で立っていることがあります。
- ④忘れ物をしない。  
上履き、靴を入れる袋、筆記用具、交通費  
など。また、部活動を体験する場合は必要  
な道具や練習着など。
- ⑤真剣かつ積極的な態度で参加する。
- ⑥他校生とのトラブルを起こさない。

※申込みをしたら必ず参加しましょう。高校側の準備の都合がありますので、決して無断で休むことがないようにしてください。

※病気等でやむを得ず欠席する場合は、保護者から高校に連絡をしてください。(後日中学校へも連絡をお願いします。)

※高校の先生方は、みなさんの様子を見ています。受験日本番のつもりで参加しましょう。

※一人ひとりの行動が琴海中学校の印象を決めるということを自覚して参加しましょう。