

◆夏休み中に何かあったときは

学校閉校日以外の平日であればいつでも中学校へ連絡をしてください。進路に関しては先生のロイロノートもチェックするようにします。逆に中学校から連絡が必要になったときは、ロイロノートとマチコミでお知らせします。連絡がなくても、気になる学校があれば必ずホームページで確認してください。(昨年を参考にすると、桑名西、四日市、四日市西、四日市商業、清林館から秋のイベント案内が来るかもしれません。来ないかもしれませんし、他の学校から来るかもしれません。昨年は学校閉校日後に1度だけ送りましたが、今回は送るかどうか未定です。)

◆体調管理も実力のうち

体調管理については何度も話をしています。体調を崩しそうに感じたら、まずはゆっくり休んで治してもらいたいです。そして、その後になぜ体調を崩してしまうことになったのか、無理をしているところがなかったかを考えてみてください。

体調管理で大切なのは、「睡眠をとる」、「栄養のある食事」、「身体を冷やさない」です。「スマホを見ていて夜遅くまで起きていた」という話を最近よく聞きます。それが原因で寝不足になり体調が悪くないと言われたとき、「お大事に」とは言いますが、何か納得できる感じがしません。それは、夜中までスマホを見る必要はなく、睡眠不足は防ぐことができ、睡眠さえとっていれば体調を崩すことはないはずだからです。

今週になりさらに暑くなってきましたが、効きすぎた冷房の部屋に長時間いると身体を冷やすことになります。また、部屋の寒さと外の暑さの差でも体調を崩しやすくなります。

半年後の進路が決まる時期に体調を崩して実力が出せなかったということにならないよう、今のうちから無理のない規則正しい生活を心がけましょう。

◆ヤーキーズ・ドットソンの法則

緊張や不安を全く感じないよりも、緊張や不安を適度と感じている方が成果をあげやすいという考え方です。逆に過度な緊張や不安は自分自身をこわしてしまうので、自分にとっての「適度」がどのあたりなのかを実際に行動しながら見つけていく必要があります。

例えば、教科の学習をするとき、何もせずあきらめてしまうことや一気に進ませようと無理をするのではなく、自分にとって少し難しいけどがんばってみようと思える目標を設定することが大切だと思います。

夏休みの生活について考えると、緊張や不安を全く感じずに、宿題を後回しにして毎日なんとなくゲームなどで過ごしていると、学習しようとする気分になれなくなってしまいます。反対に緊張が強すぎて、「宿題も整理と対策も、今週中にぜんぶ終わらせないと」ときびしくなりすぎると途中で「無理だ」とあきらめたくなくなってしまいます。一番成果をあげやすいのは、「今日は整理と対策を3回分と読書30分」、「今週はこの教科を先に終わらせよう」など、小さな目標を決めて取り組むことです。少し不安でドキドキしながらも「これならできそう」と思えるくらいの緊張で取り組めると、集中力も高まると思います。

ゆっくり過ごす時間と集中して取り組む時間のメリハリをつけるために“自分なりの気持ちの切りかえ方”を見つけることも大切なことだと思います。

夏休み後半にあわてないためにも、自分にとって「ちょうどよい緊張や不安」はどのくらいかを考えながら過ごしてみてください。



夏休みには各学校での体験入学や説明会の他に、夏特勉や英検対策といった英語の取組や学習会など教科の学習をする活動があります。「何をしたいのか分からない」という人は、ぜひ参加して、自分で学習する姿勢をつくるきっかけにしてください。

未来の自分に 出会おう!

第40回 愛知県 高等専修 学校展

会場

2026.9.12.

10:00-15:30

美音あいち会館

2F 大ホール

〒466-0835 愛知県名古屋市中区栄3-15-15

**入場
無料**

美音あいち会館

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

美音あいち会館

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

美音あいち会館

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

総合相談・学校別相談・パンフレット 3つのコーナーで進路をサポート!

2026.9.12.

10:00-15:30

アンフホール

本報 IP ホール

LINE app

QRコード

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

美音あいち会館

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

美音あいち会館

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

美音あいち会館

美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館
美音あいち会館

[illegible]

愛知の
私立高校
GUIDE BOOK 2027



愛知県私学協会

「5S」とは、「整理・整頓・清掃・清潔・躰（しつけ）」の頭の文字をとったもので、多くの職場で見かける言葉です。1学期を振り返ったときにロッカーや机の中が物であふれ返っているのが当たり前になっていませんか？ 大掃除が終わったところなので、今の教室は学習しやすい環境になっていると思いますが、2学期も今の状態のままで続けてもらいたいです。

5Sはみんなで行うことに意味があります。5Sを行うと、ムダな動きが減ります。また、物を探すことや失うこともなくなり、提出物の期限も守れるはずです。良い環境で過ごせば、色々なことにあきらめず前向きに取り組もうという気持ちにもなれると思います。

3年生は意識をすればできる学年だと思います。「5S」を意識して、生活や学習がしやすい環境をみんなでつくりたいです。

また、自宅で自分が過ごす場所はどうでしょうか？ プリントがなくなったという人は片付けてみると見つかるかもしれません。自宅でも「5S」を意識してみてください。

必要な物・情報と不必要な物・情報に分ける。

必要な物・情報を使いやすいように置く。

ゴミや汚れのない、きれいな状態にする。

整理・整頓・清掃を続けて行い、同じ状態を維持する。

決めたことをみんなで守れるように仕組みと習慣をつくる。