

# 進学康対策

第2号 4/21(火)  
成東高校3年次進路係

## ちょっと一息つくことも大切

4月6日(月)に最後の登校をして、7日(火)から継続している臨時休校も、2週間が経ちました。臨時休校開始の3月5日(水)から計算すると約7週間が経ったことになります。学校に来ることもできず、自宅で学習をする毎日だと思いますが、ストレッチをしたり、音楽を聴いたり、玄関前で外の空気を吸ったり、たまにはリフレッシュしてくださいね。

## 生活リズムは規則正しいですか？

◎起床時間◎家庭学習開始時間◎就寝時間

「3点固定」とは、上記の3つの時間を固定するという生活習慣の考え方です。1年生の時から意識をするように集会等でも話してきましたね。まだ習慣化されていない生徒は、必ず意識をしてください。また、3点固定に加えて「食事」に対する意識はどうですか？食事を疎かにすると頭が働きません。特に「ブドウ糖」は脳の唯一のエネルギー源です。ブドウ糖は、穀物や果物、イモ類、豆類など多くの食材に含まれています。3食しっかりと食べていれば、不足することはないでしょう。しかし、食事を抜いたり、野菜ジュースだけで食事を終わらせたり、偏った食事をしている場合には、十分に栄養分を取れません。「体調管理」も長い受験勉強を乗り越えていく上で、とても大切なことです。

## 270日

上記の数字は、発行日の4月21日(火)から大学入学共通テストまでの残り日数です。時間に直すと6480時間。一日の4分の1を睡眠に充てたとすると、810時間が残ります。810時間というのは約34日です。さらにここから、食事の時間やお風呂の時間、学校や塾への移動の時間、リフレッシュの時間、これらの必要不可欠な時間を差し引くと、いったいみんなにはどれだけの時間が残されているのでしょうか。一日のスケジュールを自分で決めて効率よく勉強をしてください。

## 不安なこといっぱい

今後学校や入試、部活動の大会がどうなっていくのか、不安なこといっぱいでしょう。しかし、それはあなただけが思っていることではありません。全国の現役の高校生や浪人生、みんなが思っていることです。悩んでいても始まらない。今やるべきことをただひたすらにやるだけです。

君たちは決して一人じゃない。成東生みんなと、この危機的な状況を乗り越え、それぞれの進路希望を叶えられるように頑張ってください。

