

# 眩輝

げんき



佐世保市立江迎中学校

学校だより NO. 37

校長 山邊 修治 平成30年2月7日(水)



## 公立高校の入試に向けて3

早いものでこのシリーズもversion3になりました。今回は睡眠時刻について。これまで3年生はどちらかというと夜遅くまで起きて勉強をしていたと思います。また、1年生・2年生もテスト前はかなり遅くまで勉強をしていると思います。しかし、高校入試は午前を中心に学科テストが行われ、2日目の午後に面接というスケジュールです。夜型の勉強を続けていると次の日の朝に前夜の疲れが出て、午前中あまり頭がうまく働かないことがあります。こうなってしまうと、せっかく時間をかけて勉強したことを、問題を解くときにうまく使うことができなくなってしまいます。

ですから、これからはあまり夜遅くまで勉強をするのではなく、早目に就寝をして朝少し早く起きる。そして、短い時間でもいいので朝から勉強を試みる。勉強のスタイルを深夜型から朝型へ移行してみてもいいと思います。特に休日は、午前中に勉強の時間を集中させ、入試と同じ日課で過ごすといいと思います。もう一つ、「朝食は食べていますか？」勉強をすると脳は蓄えていたエネルギーをたくさん消費します。当然、脳もエネルギー不足になるとうまく働きませんので、消費したエネルギーを補給するためにも「朝食」はとても大切です。ちなみに、入試直前の食べ物は「とんかつ」よりも「甘いもの」の方が脳が喜ぶそうです。高校入試に向けてこれまでの生活習慣を少し見直してみるといい結果につながるかもしれません。



## 面接試験に向けて3

面接についても3回目ということで、基本に戻って確認をしましょう。面接の練習を始めるとき、一番最初にするのは・・・やはり、服装や髪型を整え、元気なあいさつをすること。第一印象というのはとても大切です。見た目だけで判断するわけではありませんが、やはり、正しく清潔感のある服装や髪型、元気よくはっきりとしたあいさつは基本です。面接官をしっかりと見て、ゆっくりと聞き取りやすくあいさつをしてほしいと思います。面接の練習で感じることは、話し始めは力強いのですが、だんだん声が小さく弱々しくなっていく生徒がいます。面接官に強い印象を与えるためにも、最後のひと言までしっかりと話すことが大切です。さて、最近時々出てくる質問で「最近気になったニュースは何ですか？」というのがあります。これは、中学生としてどれくらい社会のことに興味を持っているかを問うものです。生徒玄関の前には去年の4月からずっと新聞を置いています。1週間分を並べていますから、いつでも調べることができます。日頃から昼休みなど、時間のあるときに目を通しておくと、このような面接の場面でもすぐに答えることができます。また、その記事やニュースを選んだ理由も答えなければいけませんから、短い感想文を書いておくともとても役立つと思います。これからでもまだ間に合います。新聞を読んでおきましょう。

