



## 冬休みの過ごし方

9年生の私立高校のWEBによる出願も無事終わりました。1月9日(木)には私立高校、茨城高専の推薦入試が、1月15日(水)からは一般入試が始まります。この冬休みは、9年生にとって、夢を実現するためにとっても大切な休みになるので、計画をきちんと立て、充実した冬休みを過ごしてほしいと思います。

そこで、入試本番、万全の体調で思いっきり実力を発揮するためのコンディション調整法ベスト5を紹介します。入試当日に100%の実力を発揮するために、冬休みからコンディションを整えましょう。

7、8年生の皆さんは、1月16日(木)、17日(金)に「学力診断のためのテスト」が実施されます。冬休みに家庭学習をするときに参考にしてください。

### コンディション調整法ベスト5

#### ☆合格習慣 第1位 ☆…早寝早起き

夜ふかしをして勉強をしても、テスト本番に頭が働かないのは問題外です。本番と同じ生活リズムに体を慣れさせましょう。

#### ☆合格習慣 第2位 ☆…風邪の予防対策(うがい&ストレッチ)

勉強などで体が疲れてくると、風邪やウイルスの菌が体に入りやすくなります。体調が良くても「予防」はしっかりしておきましょう。うがい、手洗いはカゼ予防に効果的です。外出から戻ったときだけでなく、のどに違和感があったら何度もうがいをするのがベストです。また、勉強の休み時間に深呼吸をして伸びをしたり、背中や太ももの大きな筋肉のストレッチをしたりしましょう。全身の血流が活発になり、老廃物が出やすくなるから、健康をキープしやすくなるそうです。

#### ☆合格習慣 第3位 ☆…朝食をしっかり取る。(よく噛む)

朝食をとらないと栄養不足で、脳の働きが鈍ってしまいます。午前中から頭の回転を活発にさせたいなら、しっかり朝食をとらないといけません。また、アゴの筋肉を動かすと、頭に流れる血液の量が増えて、頭の回転がよくなります。一日の始まりである朝食は、とりわけ「よくかむ」ことを意識しましょう。朝一で始める勉強が集中できます。

#### ☆合格習慣 第4位 ☆…時間感覚を研ぎすます。(想定時間内に問題を解く)

制限時間内で、どの問題でどれくらいの時間をかけるか、時間配分意識が大切になります。大問ごとに「何分かかかるか」を想定して問題演習をしましょう。自分の勉強ペースを知っておけば、本番で後回しにした問題が何分あれば解けるか予想がつかます。慣れてきたら目標時間を短めにして、本番のスピードに慣らしていきましょう。

#### ☆合格習慣 第5位 ☆…上手な息抜き法

難問が解けなくて落ち込んだり、やることが終わらなくて不安になったりと、気分が沈んだときは心を元気にするリラックス法が必要です。やる気がダウンしたときほど、無理矢理笑顔を作ってみるといいですよ。顔の筋肉はそのまま感情を生み出す脳の部分とつながっているから、表情と同じ心の状態を作り出せます。ちょっと見上げて笑顔を作れば、しばらくすると元気を取り戻せますよ。

(ベネッセ「志望理由書・面接&冬休み勉強法がわかる本」より抜粋)

## 学力診断のためのテスト(7、8年)、 学年末テスト(9年)について

7、8年生は1月16日(木)、17日(金)に「令和6年度学力診断のためのテスト」が行われます。今年1年間で学習したことがどれだけ身に付いているかを確認するために茨城県内で一斉に行われるテストです。7、8年生の皆さんは「学力診断のためのテスト」に向けて計画的に学習を進めましょう。9年生は1月7日(火)に「学年末テスト」を行います。

#### 【7、8年学力診断のためのテスト時間割】

○1月16日(木) 1校時：国語、2校時：理科

○1月17日(金) 1校時：英語、2校時：数学、3校時：社会

## 【県立高校入学者選抜におけるインフルエンザ感染者等の対応について】

先日、茨城県教育委員会より、「県立高校入学者選抜におけるインフルエンザ感染者等の対応」について以下のようなお知らせがあり、9学年の生徒に配付しました。詳しくは以下の文書を見ていただきましたのですが、もし、インフルエンザ等に感染した場合は、玉里学園（中学校）からの連絡がなければ、別室受検はできなくなりました。

私立高校等も含めて受験を控えている9年生は日々の体調管理を心がけ、万全の態勢で本番を迎えましょう。もし、発熱などの症状が出た場合には、病院を受診するとともに玉里学園にも連絡を入れてください。

### 令和7年度茨城県立高等学校入学者選抜を受検する皆さんへ

令和6年11月15日

茨城県教育委員会

志願先高等学校では、安全に、また安心して受検していただけるよう環境整備に努めています。受検する皆さんにも以下の点について、ご協力をお願いします。

#### 1 日頃の体調管理

日頃から体調管理を心がけるとともに、発熱や風邪等の症状がある場合には、事前に医療機関を受診し、学力検査に備えてください。

#### 2 検査当日の感染防止について

検査室は換気のため、適宜、窓やドアを開けます。室温の高低に対応できるよう上着など暖かい服装を持参してください。

#### 3 別室受検

インフルエンザ等※の感染者で、健康状態が受検に耐えられると本人及び保護者が判断して受検を希望し、受検について主治医等の承諾がある場合は、別室での受検を認めます。当日、発熱・咳等の症状がある者についても同様です。

※ インフルエンザ等とは、インフルエンザの他に、新型コロナウイルス感染症、RSウイルスやヘルパンギーナなどです。

#### 4 別室受検申請等

別室受検を希望する志願者の保護者は、原則として検査日前日までに、中学校等に連絡をしてください。中学校等を通して志願先校に申請をします。

なお、やむを得ない場合は、検査日の午前8時30分までに中学校を通して、志願先校へ連絡してください。中学校からの連絡がない場合、別室受検はできません。

※ 2月27日（木）の一般入学学力検査を受検できない者は、3月7日（金）の追検査の受検を検討してください。

#### 5 その他

新型コロナウイルス感染症等の拡大の状況により、対応について見直すことがあります。

