



# 3学年だより



令和6年2月2日(金)  
西東京市立柳沢中学校  
第3学年 No.35



## 第一志望への心構え

第一志望の高校の入試で、これまでの努力を存分に発揮するために欠かせないのが気持ちと体調を整えることが大切です。そこで、気持ちや体調管理のポイントを紹介します。

「苦手な単元からの出題があったらどうしよう」「前年度より倍率が高く、厳しい入試になりそう」。第一志望の入試が近づくにつれ、不安をつのらせる受験生は少なくありません。過去問の演習で合格最低点に届かないなど、自分にとってマイナスな要素も思い浮かべがちです。そんな時は悩みを抱えこんだり、自分の殻に閉じこもりたせず、その**気持ちを言葉にして「外」に出す**ようにします。家族はもちろん、先生や信頼できる友達に打ち明けることで「この単元では力が延びているじゃないか」「苦しいのはみんな同じ」と気づくきっかけになり、プラスの方向に目を向けられるようになるのではないのでしょうか。

入試に向けて勉強に集中することは大事ですが、何より優先したいのは**風邪などをひかないように予防**に努めることです。外出先から帰宅したら必ず手を洗うがい、湯冷めなどもしないように注意します。換気が十分ではなさそうなところではマスクをすることも欠かせません。ただし、どんなに気を付けていても体調を崩すことがあります。「だるくて熱っぽいかも」と感じたら決して無理せず、その日の勉強は軽めにしたり、切り上げたりします。からだや頭を休めることを心がけ、早く回復することを最優先に考えます。

体調を整えるために効果的なのが、**しっかり睡眠をとる**ことです。「スパークかける時期に睡眠時間を確保するなんて…」という声が聞こえてきそうですが、体調がよくないまま試験に臨んでも集中力が持続しません。国語の文章を読み間違えたり、問われている内を勘違いしたり、いつもしないようなミスを重ねる心配があります。なかなか寝付けない場合は、春から始まる新しい生活をイメージしてみましよう。またぬるめのお湯にゆっくりとつかり、お風呂の中でストレッチなどをすれば、気持ちもほぐれてぐっすり眠れるはず。こうした時間を意識的に設けることをお勧めします。

**生活を朝型にシフト**しましょう。実際の入試は多くが午前中からスタートします。その時間に合わせて頭がフル稼働するように、生活のスタイルも切り替えます。個人差は、ありますが、頭が働きだすのは起きてから数時間ほどたってからとされています。試験が始まる時間からさかのぼって、起床するようにします。睡眠時間を確保するために**早寝早起きの習慣**を身に付け、朝の時間を効率よく使うのも一つの方法です。



最初に見つけた**3つ**の言葉が  
あなたを表す。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| や | り | ば | ん | が | い | ち | か | た | が | す | ひ | ま | あ |
| し | き | お | き | ご | お | れ | ん | そ | う | し | お | あ | ず |
| ら | お | く | れ | こ | ふ | そ | だ | も | げ | せ | か | ゆ | に |
| り | す | ご | ぼ | さ | か | た | い | ま | ん | と | れ | う | ひ |
| う | は | し | あ | わ | せ | い | ご | て | き | く | と | う | お |
| つ | や | か | よ | ひ | ず | き | じ | ま | と | を | し | さ | れ |
| く | い | く | い | ま | じ | め | え | じ | わ | じ | び | ち | お |
| し | じ | ま | ね | て | し | ち | あ | め | し | よ | と | ひ | お |
| い | だ | つ | の | や | と | び | い | ご | い | ひ | と | あ | た |
| け | ね | が | お | さ | う | ん | う | ゆ | ぎ | た | る | よ | た |
| だ | ば | ん | ら | し | と | ぶ | へ | よ | ま | む | み | し | き |
| が | り | こ | ん | い | い | き | ふ | こ | う | き | え | く | れ |
| し | つ | と | ば | ぼ | あ | よ | と | く | ぽ | お | う | り | く |
| え | よ | ら | に | え | お | う | も | え | べ | て | お | は | た |
| ご | い | う | が | ば | び | い | れ | ん | ぞ | る | え | む | そ |
| し | ぼ | う | こ | う | ご | う | か | く | が | ん | ば | れ | よ |

『3つのワード』縦横斜め、どんな言葉が見えますか？

【歳時記】

2024年2月3日(土)は、節分です。今年の恵方の方角は「東北東」です。節分は、本来季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のこと年に4回ありますが、室町時代あたりから節分といえは立春の前日をさすようになりました。豆まきの由来は、古代中国で大晦日に行われていた「追難」(ついな)という邪気払いの行事。これが奈良時代に日本に伝わり、平安時代に宮中行事に取り入れられました。その行事の中のひとつ「豆うち」が、江戸時代に「豆まき」となって庶民の間で流行。豆を打つからまくに変わったのは、農民の豊作を願う気持ちを反映し、畑に豆をまくしぐさを表しているからだといわれています。鬼を追い払うためにまくのは大豆。いった大豆を使って鬼を払います。窓を開け「鬼は外！」と大きな声を唱えながら外に向かって豆をまき、鬼が戻ってこないようすぐに窓を閉めて「福は内！」と室内に豆をまきます。最後は玄関までまいて家中の鬼を追い払います。豆まきの後は、一年を無病息災で過ごせるよう年の数だけ福豆を食べましょう。食べる豆の数は満年齢+1です。

**来週の時間割**



| クラス | 月  |     |     |     |    |    | 火  |    |    |     |     |    | 水  |    |     |     |    | 木   |    |    |    |     |     | 金  |    |     |    |     |     |
|-----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|-----|----|-----|-----|
|     | 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6  | 1  | 2  | 3  | 4   | 5   | 6  | 1  | 2  | 3   | 4   | 5  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5   | 6   | 1  | 2  | 3   | 4  | 5   | 6   |
| 3A  | 総合 | 国語  | 理科  | 社会1 | 数学 | 体育 | 国語 | 理科 | 英語 | 数学  | 社会2 | 総合 | 理科 | 英語 | 技・家 | 体育  | 道徳 | 社会1 | 体育 | 英語 | 数学 | 国語  | 理科  | 英語 | 音楽 | 理科  | 数学 | 社会2 | 国語  |
| 3B  | 総合 | 社会1 | 国語  | 数学  | 理科 | 英語 | 数学 | 体育 | 国語 | 社会1 | 理科  | 総合 | 英語 | 数学 | 技・家 | 理科  | 道徳 | 国語  | 数学 | 理科 | 英語 | 社会2 | 美術  | 体育 | 英語 | 音楽  | 理科 | 数学  | 社会1 |
| 3C  | 総合 | 理科  | 社会1 | 数学  | 体育 | 英語 | 数学 | 国語 | 理科 | 美術  | 社会1 | 総合 | 英語 | 数学 | 理科  | 技・家 | 道徳 | 理科  | 数学 | 国語 | 英語 | 社会1 | 社会2 | 体育 | 英語 | 社会1 | 音楽 | 数学  | 理科  |