

立檜 ~習慣は力なり~

旭川永嶺高校
進路指導部通信
令和6年12月20日
3年次版
(文責 森本)

進路決定者の過ごし方

12月、総合型選抜、学校推薦型選抜、推薦、就職、公務員と合否が発表されています。

合格・内定した皆さん、おめでとうございます。まずは、お世話になった方々に感謝の気持ちを確実に伝えてください。一息ついたら、改めて残りの学校生活をいかに過ごすべきかを考え、新生活に向けて、確かな学力をはじめ、身に付けるべきことに目を向け準備をスタートしてください。

決定者指導の場では、

- ・今まで通り自分自身のことをやる。
- ・周りに配慮する。不合格者、一般受験者がいる。

ということが伝えられました。

周りを見回してください。まだまだこれからの人はもちろん、残念ながら不合格だった人は、気持ちを切り替えて勉強を頑張っているところです。

受験は団体戦です。永嶺高校3年次生、最後の一踏ん張りを共に乗り切ってほしいと思います。そのためにも、講習や模擬試験、授業に最後まで真面目に取り組んでください。



《冬期講習が行われています。》

すでに冬期講習が実施されています。どのような力を身に付けるために講習に参加しているのか、目的意識を明確にしながら、休まずに出席しましょう。

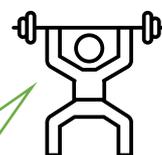
登校することをとおして、生活のリズムを整え、最後までやる気をキープできる人も多いと思います。しっかり力をつけて高校生活を締めくくりましょう。

《 共通テスト・一般受験 ラストスパート 》

大学入学共通テストを筆頭にした一般入試、いよいよ本番です。

まだまだ伸びます。力の限り頑張ってください。

そこで、『蛍雪時代』12月号より、脳をしっかり働かせるコツをご紹介します。



裏面へ！

【受験生の脳に効く食事術】

キーワードは、低GI食

脳のエネルギー源は、“糖質”です。しかし、糖質を多く含む食品ばかりを摂取すると、脳が満腹状態となり、頭がぼんやりします。よって、学習効果をアップさせるためには、脳に有効な食材を、抜群のタイミングで摂取することが重要です。

朝食には、1杯の牛乳を飲もう！



牛乳には、糖質の急激な吸収を抑えるタンパク質と、精神安定と集中力向上に効果が期待できるトリプトファンが多く含まれています。*卵、納豆、ナッツも有効

昼食は、トッピングに工夫を！

カレーライスにはチーズ、おそばにはとろろなど、食物繊維が豊富な食材を添えてみてください。



夕食には鍋料理がオススメ！



初めに野菜と肉や魚などのタンパク質を食べ、締めとしてご飯やうどんを食べるといふ順番が脳の栄養吸収にとって大変理想的です。イカやタコ、マグロなどの魚介類は、睡眠の質を向上させる効果も期待できます。

ほどよい緊張感とやる気で、体はフル充電。生活リズムを本番に合わせて整えましょう。

このあとのスケジュール

- 1月上旬… 看護学校 試験開始
- 1/17(金) 冬季休業明け登校日、共通テスト前日集会 3h、放課後試験会場下見
- 1/18(土) 大学入学共通テスト 1日目 (旭川医大、教育大)
- 1/19(日) 大学入学共通テスト 2日目 (旭川医大、教育大)
- 1/20(月) 自己採点 1h~3h
- 1/22(水) 各大学ポスター発表 (合格判定システム稼働)
- 1/24(金) 先生方の校内出願検討会
- 1/27(月)~2/5(水) 国公立大学出願受付
- 1/27(月) 出願面談
- 1/28(火)~ 家庭学習期間
- 2月上旬… 私立大 一般試験
- 2/25(火)~ 国公立大学前期日程試験 (3/6~10 合格発表) (3/15 前期入学手続き〆切)
- 3/08(土)~ 国公立大学中期日程試験 (3/20~24 合格発表) (3/27 中期入学手続き〆切)
- 3/12(水)~ 国公立大学後期日程試験 (3/20~24 合格発表) (3/27 後期入学手続き〆切)
- 3/28(金)~ 追加合格



※遠方のホテル&交通機関は、早めに予約を！！

注意 2月上旬の札幌は雪まつりで予約がとりにくいです。