

## 【学習コンテスト結果】

中学校最後の学習コンテストで見事「満点賞」に輝いた生徒をご紹介します。なお、「努力賞」（前回より10点以上アップ）と「優秀賞」（9割以上）を受賞した生徒については都合により掲載できませんでした。ご了承ください。



<b>国語</b>	残念ながら該当者がいませんでした。
<b>数学</b>	大方心愛① 小島遥① 菅野巧海① 古川優羽① 矢吹芽依① 石川陽菜② 岩下真也① 柏木弓奈② 五十嵐花菜③ 齋藤美紅③ 長沼杏成③ 北條ころこ③ 前原詩③ 佐藤麗④ 鈴木小麦④ 三谷美月④ 柳沼敦記④
<b>英語</b>	古川優羽① 矢吹芽依① 石川陽菜② 岩下真也② 佐藤環② 杉村かえら② 氏家和璃③ 前原詩③ 鈴木小麦④

## 【冬休みの課題一覧表】

時間を上手に使って早めに課題を片仕上げ、本来やるべきことに多くの時間を費やす冬休みにしてほしいと思います。

教科	課題の内容	教科	課題の内容
<b>国語</b>	書き初め1枚 漢字プリント（1セット）	<b>家庭</b>	絵本を仕上げる。
<b>数学</b>	数学ワークP82～99（提出済みの生徒はなし）	<b>その他</b>	卒業文集の下書きを書く。 シュートクー国・英：29 理：28 数・社：27までそれぞれやる。
<b>英語</b>	英語ワークP118～141（Unit6）		
<b>社会</b>	公民ワークP24～43「現代の民主政治と社会」		

## 『体調を崩さないために』

### ○生活のリズムを整える

休日や冬休み、年末年始であっても決まった時間に起床し、食事をし、布団に入ることが体調管理の基本中の基本です。

### ○睡眠時間をしっかり確保

最低でも6時間は確保しましょう。寝付きが悪くて困っている人も決まった時間に布団に入りじっとして目をつぶっているだけでかなりの疲労がとれます。



### ○栄養のバランスよく3食しっかり摂ること

これについてはご家庭の協力が必要です。栄養バランスを考えて日々の献立を決めてください。また、朝食は自動車と言えば「ガソリン」です。特に午前中にガス欠にならないようしっかりと摂りましょう。

#### 「受験勉強中のおすすめ食材」

体を温めるものがよいでしょう。例えば発酵食品（納豆、玄米、キムチなど）、野菜なら暖色系（カボチャ、にんじんなど）、地中で育つもの（タマネギ、ごぼう、レンコン、生姜など）です。これだけを食べるのではなく、意識して食事に取り入れるということです。夜食は消化のよいものにしましょう。



#### 「入試直前・当日」

験担ぎでカツ丼や豚カツ、ウインナーなどを食べるのは胃に負担をかけるのでNG。また、「生もの」も避けましょう。胃腸に負担が少ないものや入試当日にエネルギーとなる炭水化物を多く摂ることがおすすめです。

### ○感染症対策

新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザや胃腸炎にも注意が必要です。手洗いやマスクの着用は新型コロナだけでなくその他の感染症の予防も兼ねるので今後も続けてください。そして何より、生活リズム、睡眠、食事に気を配ることで抵抗力と免疫力を高めておくことが最も大事なことです。

## 【第36週の予定】 (12/21 / 21 ~ 23)

	曜	時程	行事・その他	完全下校
12/21	月	A6	学校議会 学年集会 美化週間	18:00
22	火	A6	SC来校	18:00
23	水	特案	終業式 職員会議 部休日 1~3校時の授業あり 弁当持参 日高・帝京：志願票・受験票提出日 (A4のまま切り取らずに提出する)	14:20

