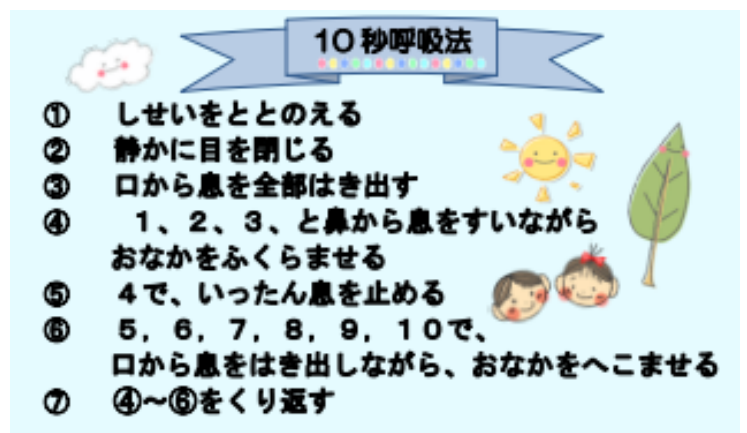


## 今まで積み上げた実力をいかに発揮するか



2月1日（木）から3年生は入試が本格的に始まりました。3月6日（水）の県立高校の一般入試までに、県内私立高校の入試、県立高校の推薦・特色選抜、県外私立高校の入試と、試験が連続で行われます。忙しく心身ともに厳しい日々が続きますが自分の進路を決める大切な試験です。風邪などひかないように、体調管理を徹底し、十分に実力が発揮できるようにしましょう。

本番に実力を発揮したいけどうまくいかなかったという経験はありますか？これは、「不安」からくる緊張が原因として多いようですが、緊張とは体の筋肉が収縮してしまう状態です。この「不安」に巻き込まれないように、リラックスできる状態をつくるといいですね。10秒呼吸法というリラックス法があります。3年生は小テストや模試、過去問を解くときなど、本番の前に、一度この呼吸法を試してみてください。リラックス状態をつくる練習も大切ですね。



1、2年生にとっては、4月からの新学期への準備の時期になりました。2年生は最高学年になります。1年生は新1年生の手本となる先輩になります。残り約2か月、1日1日を大切に過ごし、3学期を、そしてこの1年をしっかりと締めくくりましょう。

## 教室の換気をしっかりとしよう！



換気とは何かを調べてみると、「部屋の中の空気と、外の空気を入れ換えることで、部屋の空気中にある汚染物質（人間に対して悪いもの）を、部屋の中から外へ出したり、薄めたりすること。」と書かれていました。

現在、教室には室温、湿度、二酸化炭素濃度を計測するCO<sub>2</sub>モニターが設置されています。室内の二酸化炭素濃度の目安は1000ppmが基準で、その基準を超えると集中力の低下や体調不良になる恐れもあります。気持ちよく学習できる環境をつくるためにも、換気はしっかりとしましょう！

## 2月の行事予定

日	曜	校 内 行 事 予 定	部活動
2月1日	木		～17:15
2月2日	金	実力テスト（1、2年生）	部活動停止
2月3日	土		
2月4日	日		
2月5日	月		～17:15
2月6日	火		～17:15
2月7日	水		部活動停止
2月8日	木		～17:15
2月9日	金	5校時 授業参観（1、2年生）	～17:15
2月10日	土		
2月11日	日	建国記念日	
2月12日	月		
2月13日	火		部活動停止
2月14日	水		～17:15
2月15日	木		部活動停止
2月16日	金	期末テスト（3年生）	～17:00
2月17日	土		
2月18日	日		
2月19日	月		テスト前 部活動停止
2月20日	火		
2月21日	水		
2月22日	木	各種委員会	
2月23日	金	天皇誕生日	
2月24日	土		
2月25日	日		
2月26日	月	期末テスト（1、2年生）	
2月27日	火	期末テスト（1、2年生）、避難訓練	
2月28日	水		
2月29日	木		部活動停止 ～17:00
3月の主な 予定		3月 8日（金）卒業式準備 3月11日（月）卒業式予行 3月12日（火）卒業式（2年生参加） 3月14日（木）進路学習（2年） 3月15日（金）球技大会（1年） 3月19日（火）球技大会（2年） 3月22日（金）修了式	

3月7日（木）は3年生最後の給食になります。1、2年生の最後の給食は3月15日（金）です。部活動がある1、2年生は18日（月）19日（火）21日（木）は昼食が必要です。予定を変更する場合があります。

