

進路指導だより

江戸川区立葛西第二中学校

進路学習部

令和6年12月19日発行 第7号

先日、木村先生が私に「3年生に感謝しているんです。」と声をかけてくれました。「3年生が予鈴遅刻ゼロチャレンジをやっていて、ギリギリだと走ってくるから、1・2年生もつられて走っている。1・2年生にも、遅れないようにしようという意識が見える。」と。3年生が『行動』で手本となる。なんかいいな～と思いました。後輩や他の先生方は、みなさんのことをよく見ているということです。そう思うと、やはり最後まで気を引き締め、かっこいい3年生のまま卒業してほしいものです。推薦願には、進路決定後も頑張る意志を示してもらいました。みなさんのこと、見てますよ。

さて、話は変わり、私立高校の入試相談が始まりました。3学年の教員全員で、何度も何度もくり返し確認した書類を、各高校へ提出しています。一方で、みなさんはどうでしょうか。出願の準備が始まっていますが、よく調べ、よく確認していますか？「複雑で、何のことかわからないけど…多分これでOK！」なんて考え、ありませんか？



前回に引き続き進路クイズです。わからないことがある人、確かめるのは『今』ですよ!!!

◇進路クイズ！中学3年生くらい賢いの？ <後編>

- ①都立入試の場合、入試本番に持参する受検票は自分で用意するのではなく、中学校へ送られてくるものを受け取れば良い。
- ②出願書類を郵送するときは、期限に間に合うようポストに入れれば良い。
- ③「親展」と書かれた封筒を開けて良いのは保護者のみである。
- ④第一志望の都立高校の結果が出るまで、併願校の入学手続きを待ってもらうためには、併願校に書類を提出したり、延納のためのお金を支払ったりすることがある。
- ⑤緘は「カン」と読み、封を開けた跡があるとその書類は無効となる。
- ⑥調査書は、生徒が平日に出願へ行く場合はその日の朝に、保護者が行く場合は出願開始日前日の帰りに担任から渡される。

解答・解説は裏面をチェック!!



◇保護者のみなさまへ 都立高校 入学考査料について

都立高校の入学考査料の支払いはクレジットカードか納付書で行うこととなっています。納付書は中学校から希望されるご家庭へのみ配布いたしますので、ご希望の場合はお子様を通じて担任へお申し出ください。



Yes, I can! ~ 夢を語ろう ~

俺の敵は、だいたい俺です。

宇宙兄弟 南波六太

【解答・解説】

① ×

受検票は出力期間に出願サイトのマイページから自分でダウンロード、印刷をします。

② ×

「簡易書留」「特定記録」など、高校が指示する方法で郵送する必要があるため、ポストで送ることはできません。特に指示がない場合は、「簡易書留」にしましょう。書類の引き受けと配達記録が記録されます。また、「配達日指定」の場合は、そのことを郵便局の窓口で伝えます。

③ ×

「親展」の「親」は保護者のことではありません。その書類の「宛名の人のみ」が開封できるという意味です。

④ ○

延納のための書類やお金が必要な学校もあれば、そうでない学校もあります。事前によく確認しておきましょう。

⑤ ○

「緘」は絶対に開封してはいけません。万が一開けてしまった場合は無効となり、高校で受理してもらうことができなくなります。

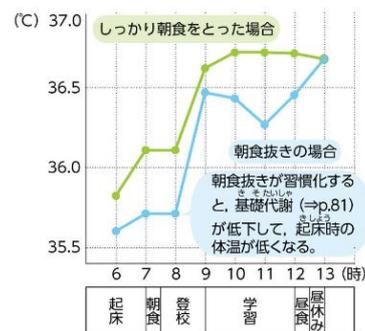
⑥ ○

紛失防止のため直前に渡します。出願は自分が行くのか保護者が行くのか、話し合っておきましょう。

◇入試に向けて睡眠時間を調整！ ～生活サイクルを「朝型」にしよう～

受験を目前にして、藁にもすがる思いの人もいませんか？キットカット（きっと勝つ）やカツ丼などのゲン担ぎもよく聞きますね。それらとは違い、科学的に立証されているのが「睡眠と学習効率の関係」です。良い睡眠の条件の一つとして、「起きる時刻」と「寝る時刻」を一定にすることがあります。ヒトは起きてから14～16時間たつと、メラトニンという睡眠ホルモンが出て眠くなるそうです。「夜寝るのが遅いから、朝起きられない」のではなく、「朝起きるのが遅いから、夜眠れない」とも言えます。

具体的な話をしましょう。みなさんは、自分の入試が何時から始まるか確認していますか？多くの学校は9：00です。その時間に脳が活発に働くには、少なくとも6：00には布団から出て身体を起こしていないといけません。逆算すると、夜23：00には布団へ入る生活サイクルにしておけば、ベストコンディションで入試に臨めるということです。右の図は家庭科の教科書から引用しました。6：00に起床し、朝ごはんを食べると、入試開始の9：00には体温が上がり、脳が目覚めます。



(鈴木正成【実践的スポーツ栄養学】より作成)

合格を勝ち取るためには「学力」「体力」「精神力」の3つが必要です。冬休みは学校がありませんから、学力以上に、体調を整えること（体力・精神力）を心がけましょう。ちなみに、新しい生活サイクルに身体が慣れるのには、3週間程度かかるそうです。今なら、まだ間に合う！！！！

