



～3年生よ、センター試験を攻略せよ～

号外 2017/12/22発行
栃木県立足利高等学校
進路指導部

題字：中村恵太



いざ、出陣 !!!

3学年主任 山本 敦史

いよいよ、センター試験が近づいて来ました。準備はできていますか。

入学した頃は、まだ中学生の面影が残っていましたが、君たちは今、頼もしく進路に向けて一步を踏み出そうとしています。3年という月日が君たちを変えてきたのです。試験に臨むにあたって、まずは健康に留意しましょう。次に、一日一日を有効に使いましょう。そして、教科のバランスを良く考えて、勉強に取り組んで下さい。また、あれこれと手を広げるのではなく、教材や問題集は今まで使ってきたものをもう一度見直そう。受験は、人生の試練のひとつです。自分の力を信じて、正面から挑んで下さい。今までやってきたことは無駄ではありません。必ず努力が報われます。皆さんの健闘を祈ります。

こころ 学力 健康

『心・技・体』を充実させ、いざ本番へ！

本校養護教諭の青山純子先生に大学入試期間中の過ごし方についてアドバイスを頂きました。

センター試験まであと少しですが、一日一日を大切に過ごしてください。夜遅くまで勉強して夜型生活にならないように気をつけましょう。一度、夜型生活になってしまうと**朝型生活**にリズムを戻すのは大変です。センター試験では、朝の科目からしっかりと頭を回転させたいですね。お正月や冬休みは、周囲の雰囲気流されてしまいがちですが、自分の生活リズムを守って、体調を整えましょう。そして、**睡眠が大切です！**しっかり睡眠をとれば気持ちも落ち着きますし、記憶の定着も促されます。しっかり睡眠時間を確保しましょう。



日々の食事で気を遣うことはありますか？

様々な食べ物をバランスよく食べ、胃腸に負担をかけないように消化の良い『**あたたかいもの**』を口にするようにしてください。朝食も体にやさしい『**あたたかいもの**』がオススメです。

夜に勉強していてもお腹がすいたときはどうすればいいですか？

基本的には、夕食をしっかりとのこと。夜食はあまりオススメできません。ですが、どうしてもという場合は、**あたたかいうどんや雑炊・野菜スープ**などの胃にやさしいものを口にしてください。くれぐれもカップラーメンなどのジャンクフードは避けてください。

最後に生徒・保護者の皆さんにメッセージをお願いします。

気持ちのバランスや生活のリズムを崩さずに、センター試験を迎えられるように準備をしてください。感染症も心配ですね。免疫力を高めるには、『**からだを冷やさないこと**』が大切です。もうひとつは『**笑い**』だと言われています。焦りや緊張が続くかもしれませんが、一息つくことも忘れないでください。お正月は毎年来ますが、高校3年生のお正月は一回だけです。悔いのない準備をしましょう。そして、次のお正月を楽しく過ごせるように、頑張りましょう！

3年生への激励メッセージ！

人事を尽くして天命を待つ

橋本正治

後先のことは考えるな。今できることに集中せよ。結果は必ずついてくる。

ただひたすらに努力せよ。すべての運を味方につけて

桜、咲け！



郡司

さあ！オーディションの始まりだ。

平常心で最高の演技をしよう！

とすれば、栄冠は君に輝く。

事務長
田野奇男

覚えられないなら覚えるまで"やれば"いい...

あきらめなければ"道は開ける" 須永寛二

必



勝！

まっせんてつけん

磨穿鉄硯

学年主任 山本敦史

まだまだ伸びるこれからだ！ 島崎

1日で100点UP 栗原

「大丈夫！！できるから！」 杉

加油！みんなの力は「∞」 ISO

1点への執着！ 鈴木ひ

後悔するな、ベストを尽くせ！！ みかみ

Yes！You can！！ 橋本ひ

最後まで粘ろう！ 打木

進まざる者は必ず退き、退かざる者は必ず進む。前進あるのみ！ 田島

足高生が本当に大切にしていること『挑戦』！ 向原

足高の職員は3年生の皆さんを応援しています！

足高進路室より

◆今回のイラストは足高美術部の皆さんによります。大塚君、金子君ありがとうございました。戦国武将は、縁起を担ぎ、「打ち鮑、勝ち栗、昆布」で三献をし、士気を高め出陣したとのことです。時は満ちました。

3年生、自分を信じて、最後の最後まで頑張ってください！

ご意見・ご要望はお気軽に足高進路通信担当（飯村）までお寄せください。