

# 進路だより

令和3年2月10日(水)発行

## 今後の入試に関わる動きについて

2月に入り、私立入試が迫ってきました。一生懸命、受験勉強に励むあまり、夜更かしをして睡眠不足になる人も見られています。睡眠不足は受験生にとって、非常に望ましくないものです。(詳しくは裏面参照)十分な睡眠時間を確保するよう心掛けましょう。

私立高校の受験票は、12日(金)に配付します。当日の時間や場所等は、各高校の募集要項にも記載されています。改めて確認してください。私立入試の期間は、受験のある人もない人も、普段と異なる動きが生じます。自分のスケジュールをよく確認してください。

### 私立高等学校の入試に伴う学校の日程 ~どの日も給食はあります 17日(水)の私立A②は該当生徒がいません

日付	おもな予定	中学校での動き	下校バス
15日 (月)	私立A下見	3時間目まで通常授業 4時間目 集会「入試に向けての確認」	麻生 13:50(優先) 栄町 13:50(優先)
16日 (火)	私立A①	A日程を受験しない生徒は登校 3時間給食 4時間目まで特別時間割(体・英・英・理)	麻生 13:52(路線) 栄町 13:46(路線)
17日 (水)	私立A②	通常授業	麻生 16:20(優先) 栄町 16:20(優先)
18日 (木)	私立B下見	3時間給食 4時間目まで通常授業	麻生 14:00(優先) 栄町 14:00(優先)
19日 (金)	私立B①	B日程を受験しない生徒は登校 4時間目まで特別時間割(数・社・体・体)	麻生 13:52(路線) 栄町 13:46(路線)
20日 (土)	私立B②	土曜日なので登校なし。受験生徒は自宅から直接受験会場へ向かいます。	

### ●私立高校の下見について

今年度については、各高校によって対応が異なります。募集要項の記載の通り下見を実施する高校もあれば、中止にする高校もあります。また、下見できる範囲が制限されている場合もあります。2月9日(火)時点で、下見を中止すると公表している高校は以下の通りです。

札幌光星、東海大学付属札幌、北星学園大学附属、立命館慶祥

その他の高校については、募集要項に記載の通り下見を実施する予定です。

下見が可能な場合は、事前に試験会場をチェックするとともに、受験当日の自分の動きをシミュレーションすることが大切です。自宅から受験会場までの経路や時間等を確認し、緊急事態が起こっても冷静に対応できることが望まれます。また、試験会場まで入室できる場合は、自分の席と暖房との位置関係やトイレの場所、当日の注意事項や持ち物なども確認するようにしましょう。基本的に、各高校を試験会場とする場合は上靴が必要です。また、下見のときに受験当日の注意事項が伝えられる場合もありますので、メモ帳などの持参は必須です。詳しくは、15日(月)4時間目の下見直前集会で確認したいと思います。

### 高校入試で面接試験がある生徒へ

私立入試でも公立入試でも、高校によっては面接による試験があります。面接の試験がある人は、自分から先生方に声をかけて、練習してもらおうにしましょう。学活などで面接練習をする時間はありませんので、進んでお願いに行けるとよいですね。なお、集団面接の人には、どこかで一度集まってもらって練習を行う予定ですが、個別形式での練習も数多く行うとよいでしょう。

## 【参考に、、、睡眠を十分にとることは、受験生になぜ大切か】

勉強を頑張りたい人にとって、睡眠は不可欠なのです！



### ○レム睡眠とノンレム睡眠

一度は聞いたことがあるでしょうか。

レム睡眠は「体は休んでいるが脳は覚醒している状態」  
ノンレム睡眠は「体も脳も休んでいる状態」

人間が物事を記憶するときは、日中に受けた刺激や情報を、レム睡眠で脳内に取り入れ、ノンレム睡眠のときに定着させるという働きをしているそうです。十分な睡眠をとっていないと、このサイクルがうまく機能せず、せっかく一生懸命勉強した内容も、すぐに忘れてしまうそうです。よく、一夜漬けでなんとかなったと言う人がいますが、その記憶は受験の頃には抜けてしまっているのので、受験当日、力を発揮できないことになってしまうのです（もちろん、受験前日に一夜漬けをすると眠くて試験どころではないでしょう）。

### ○体内時計の調節



人間は、生まれながらにして概日リズム(サーカディアンリズム)をもっているそうです。脳内の視床下部の視交叉上核に存在します。(難しいですね…) いわゆる、体内時計といわれるものです。人間の力はすごいもので、体内時計のタイミングを、外界の24時間周期の明暗周期に一致させるシステムがあるそうです。

- 朝の強い光は体内時計を早める方向に
- 夜の光は体内時計を遅らせる方向に

東京大学、深田吉孝教授(生物科学)のチームが2016年に発表した資料によると、夜行性のマウスに積み木の形を覚えさせる実験では、活動を始める夜の時間帯に覚えた積み木の形は24時間たっても記憶している割合が最も高かった。マウスは夜行性なのに対し、人間は昼行性。研究チームは、「人間にもマウスと同じ体内時計があり、同じ仕組みが働いていると考えられます。活動を開始する時間帯(朝)に学習すれば、より効率よく効果をあげることが期待できます」とコメントしています。夜更かしよりも早朝学習が良いようです。

### ○最後はふんばりがきくかどうか、、、

公立高校の入試まで、あとひと月ほどです。確かに今は頑張り時なのかもしれませんが、このペースをあとひと月、保てるでしょうか。みなさんが力を出し切りたいのはいつでしょうか。焦る気持ちもわかりますが、受験の日と同じようなペースで生活し、受験当日が、「特別な一日」にならない方が、身体にとっても、心にとっても良いのだと思います。改めて自分の生活ペースを見つめなおし、十分な睡眠をとって、受験に向かってほしいと思います。