



入試も後半戦!!

私立一般入試がほぼ終わりました。今週は結果発表もあり、進路決定した人も少し増えました。都立一次学力検査に向けてラストスパートという人が多くいるので、学年全体としてはまだまだ緊張感をもって生活しています。学年みんなの進路が決まるまで、クラス・学年の雰囲気作りや過ごし方など、引き続きお互いに配慮できると良いと思います。体調管理に気をつけ、元気に穏やかに過ごしていきたいです。



私立一般入試の日は、例年どのクラスも登校人数がとてま少なくなります。既に進路決定している生徒とそうでない生徒が、一緒に協力して過ごしています。体育は6クラス合同で大縄対決をしました。みんなハの字跳びがとてま上手で驚きました。この写真は一斉跳びです。ハの字跳びの優勝はB組、一斉跳びの優勝はF組でした!!
雪が段々強まり、入試の人のことを心配しつつ、雪の中を下校しました。

進路決定したら報告をしましょう

最終的な進路が決まった時点で、担任の先生だけでなく、今までお世話になった先生に報告にいきましょう。特に部活動の顧問の先生は、進路決定までとてま心配してくれています。先生だけでなく、お世話になった方々への報告も丁寧に行いましょう。わざわざ報告に来てくれると、とてま嬉しい気持ちになります。



「お陰様で〇〇高校に進学が決まりました。今までありがとうございました。」と言える
と良いでしょう。今後どのように頑張っていくか、という決意表明もできたら尚良い
でしょう。

総合的な学習の時間 SDGs 学習のまとめスピーチ発表

1年生の時から様々なSDGs学習を進めてきました。3年生の最後は、修学旅行学習の内容も含めて、SDGsの17の目標について自分なりの意見や、自分が出来るSDGsについて発表をしました。原稿をしっかりと考え、みんなの前で堂々と発表する姿が印象的でした。スピーチ発表の前に取り組んでいたSDGsレポートは展示会に出品します。手書きまたはグーグルドキュメントで作成しました。是非、ご覧ください。



深呼吸の話

佐々木 史弥

突然ですが、今この文章を読みながら、深呼吸をしてみてください。

多くの人が「すー——っ」と大きく息を吸って、「はぁ———」と大きく息を吐くと思いますが、以下のような話を聞いたことがあります。

深呼吸はしっかり吐くことが大事です。緊張した状態の時に最初に息を吸おうとしても、呼吸が浅いため十分な酸素を取り込めない可能性があります。したがって深呼吸は、呼(息を吐く)→吸(息を吸う)の順番でやるとよいです。具体的には以下のとおりです。

- ①おなかの中の空気を、15~20秒くらいかけてゆっくりと細く長く「ふう—————」と吐き出します。10秒くらいでちょっと苦しくなりますが、意外とまだまだ出ます。
- ②「もうこれ以上息を吐けない」くらい苦しくなったら、鼻から酸素を「スウ—————」と大きく体内に取り込みます。その時、おなかだけでなく脳にも酸素を送り込むイメージをもちます。
- ③一度だけでもかなりの幸福感を得られると思いますが、これを何度か繰り返すと、脳に十分な酸素が行き渡り、集中力を高めることができます。

人間は苦しみから解放されたときに大きな幸福感を得ることができます。

この1年間、受験生としてのプレッシャーを感じながら勉強に励み続け、心身ともにつらかった人もいることでしょう。しかし、たくさん悩み苦しんだ分だけ、達成感も多く感じられると思います。

長かった受験(受検)もあと少しです！最後の一秒まで全力を出し尽くせるよう、先生みんなで西中から応援しています！！



都立の受検票について

16日(木)以降、都立の出願サイトから受検票が出力できるようになっています。**試験当日の注意事項や持ち物などは全て受検票を確認してください。**また、受検票は当日、持参となりますので、必ずご家庭でプリントアウトしておいてください。



「都立高校入学者選抜の新型コロナウイルス感染症に関する対応について」「携帯電話等の扱いについて」のお知らせを配布しました。ご確認をお願いします。3年連絡掲示板のクラスルームにもアップしています。

また、「インフルエンザ等学校感染症罹患者等に対する追試験」については、「東京都立高等学校募集案内」p28-30を確認してください。

来週の予定

20 (月)	6時間授業 ①学活	23 (木)	天皇誕生日
21 (火)	都立一次試験 特別時間割 3時間 給食なし	24 (金)	学年末考査 3時間授業 給食なし ①国 ②英 ③道徳 保体単元テスト
22 (水)	学年末考査 3時間授業 給食なし ①数 ②社 ③理		