



## 今までより一歩成長した自分になるために

いよいよ「師走」です。今年を振り返り、来年をどんな年にしたいか、是非、ご家庭での話題にさせていただければと思います。そして、来年の目標を立て、自分を励まし、頑張り続けることを期待します。右の表は、進学関係の主な予定です。3年生は卒業証書授与式まで3か月、体調を整えて入試に向けて万全な準備をして乗り切ってほしいと思います。

3月11日の卒業証書授与式、12日の県立高校合格発表には、「終わりよければすべてよし」と言えるように、努力を積み重ねてほしいと思います。まず、3年生が学年末テストや私立高校入試に全力で取り組めるよう支援していきます。規則正しい生活習慣と食習慣を保ちながら、あきらめずに努力できるようご家庭でもサポートをお願いいたします。

1・2年生は、1月16・17日に『学力診断のためのテスト』が実施されます。昨年度の1月から今年度の12月までの内容が出題範囲です。冬休み中に十分復習し、自分の頑張りがテスト結果に表れることを期待しています。

### 今後の進学関係の主な予定

私立校推薦入試	1月 9日（木）
私立校一般入試	1月15日（水）～
三者面談（3年生）	1月16日（木）～
私立校一般入試合格発表	1月20日（月）～
県立高願書提出	2月 5日（水）
志願先変更	2月17日（月）
県立高学力検査	2月27日（木）
県立高特色選抜面接等	2月28日（金）
県立高一般学力追検査	3月 7日（金）
県立高共通選抜 実技検査等（追検査）	3月10日（月）
卒業証書授与式	3月11日（火）
県立高合格発表	3月12日（水）
県立高2次募集願書提出	3月13日（木）
県立高2次学力検査	3月17日（月）
県立高2次合格発表	3月19日（水）

### 睡眠時間と学力の関係は？

私たちが眠っている間に、脳は一時的な記憶から長期的な記憶への保存を行います。その日に記憶した事柄を取捨選択し、大事だと判断されるものを長期的な記憶として保存し、不必要と判断されるものを忘れようとしています。そのため睡眠が不足すると、この長期的な記憶への保存がスムーズに行われなため、せっかく前日にがんばった勉強の成果が記憶に残らずに忘れ去られてしまうことになりかねません。テスト前日の一夜漬け勉強は身に付かないことは昔からよく知られています。最近のアメリカの研究によると、睡眠時間が6時間以下では記憶の定着率が著しく低くなると指摘されています。また日本でも小学生や中学生に対する調査が都道府県単位などで行われていますが、最も学力が高くなるのは、睡眠が7～8時間という結果が出ています。つまり、睡眠時間を削ってやる勉強は非常に効率が悪いということです。テスト前の徹夜なんてもってのほかです。特に受験生の皆さんは、最低6時間の睡眠を確保してほしいです。