



西高生活 最後の夏！

令和元年も7月下旬、3年次生になって4ヶ月が経とうとしています。4月以来、最後の部活動に励む姿、仲間とともに鳳凰祭に取り組む姿など、どんな活動も「高校生活最後」として、あらゆる場面で君たち3年次生があらゆることに意欲的に頑張っており、取り組む姿勢は、学校全体を活気づける大きな役割を果たしたと思います。本当にありがとうございます。そして今、君たちは何を目標に日々を過ごしていますか？

何時になく本格的な梅雨シーズンが続いていますが、受験生として自分の将来をイメージして残りの時間を過ごして欲しいと思います。いよいよ明日から西高生としての最後の夏休みです。「限界はある

ものでなく、自分で決めるもの」とよくいいますが、3月に引退したイチロー選手は「自分の限界をちょっとだけ超えていく。そしてそれを続けていく」ことでメジャー3000本安打を達成できたといっています。全国の受験生が「勝負の夏」です。この1ヶ月の「ちょっとだけ限界を超えた努力の積み重ね」で、皆さんの人生が変わります。苦手なものを克服し、得意なものを武器にする…そんな夏休みになればと思います。夏休み明けに、あらゆる面で成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。

3年次主任 三井 恒弘

やってみたらどうですか！ あくまで参考程度に！



- ①朝は早く起きて学習 ⇒ 朝食時に「すでに勉強した」という充実感が得られます。
- ②いつもの集中できる場所で学習 ⇒ その場所では勉強しないと落ち着かなくなります。
- ③My 時間割が決まっている ⇒ 机に向かって「今日は何しよう？」ではなく「この時間はこれするのだ」が決まっているとスムーズに勉強できます。(90分×8コマ笑)
- ④模擬試験は本番と思って受験する ⇒ 普段の勉強が練習で模擬試験は公式試合と認識しましょう。
- ⑤模試の結果で焦らない ⇒ その結果は1ヶ月前の自分である。今はもっとできる。
- ⑥すべてのことに優先順位をつける ⇒ 全部はできません。時間は限られているので自分にとって重要なことを見極めることも大切です。
- ⑦勉強中のスマホ ⇒ 自己コントロールができない人は「解約」もひとつの選択です。
- ⑧ご飯をしっかり食べましょう ⇒ 勉強してもエネルギーは消費します。炭水化物を摂取しましょう。



保護者のみなさまへ

三者懇談への出席 ありがとうございます。

保護者の皆様には暑い中、懇談のために来校いただき、ありがとうございました。お子様の家庭での様子や進路への展望などを伺うことができました。今後も保護者の皆様と協力しながら、生徒一人ひとりの進路実現のために取り組んでいきたいと思っております。

(1)規則正しい生活・学習リズムを維持させてください。

充実した受験勉強の基本は生活・学習リズムを崩さないことが大切です。学校がある時と同じ生活リズムがいいと思います。学校では夏季課外をⅠ～Ⅲ期まで開催するなど、学習をする環境を提供しています。ぜひ、学校を有効に活用するよう促してください。

(2)子どもたちを励まし、元気づけ、前向きに進んでいきましょう。

これからいよいよ本格的な受験体制に入っていきます。この人生の大きな節目を迎える生徒たちにとって、「受験」は大変であることには違いありません。保護者の目から見れば子どもの取り組みの甘さや物足りなさを感じ、イラッとすることもあるでしょう。時には厳しく、時には優しく励ましながら、お子様をサポートしていただきたいと思っております。

(3)夏季休業中の事故防止や安全確保についてお願いします

受験勉強によるストレスが影響して、小さいことが思わぬトラブルに発展するケースがあります。SNSの使用については学校でも指導しておりますが、夏休み中は御家庭でも注意をお願いします。また予備校や塾などで夜遅くなる時など、帰宅までの安全・防犯にも御留意ください。

◎7&8月行事予定 ～今年の夏休みは意外と短いぞ!!～

日	曜日	A/B	予 定	日	曜日	A/B	予 定
25	木		夏季休業開始 夏季課外Ⅰ(3)(～7/31)	13	火		学校閉庁日(～15日)
26	金		"	14	水		
27	土		第43回全国総文祭佐賀大会(～8/1)	15	木		
28	日		全統マーク模試(3)(外部)	16	金		
29	月		"	17	土		全統記述模試(1,2)希望者 PTA進路講演会
30	火		"	18	日		
31	水			19	月		きずなの日 夏季課外Ⅲ(3)(～8/21)
1	木		夏季課外Ⅱ(3)(～8/7)	20	火		"
2	金		"	21	水		運営委員会 "
3	土			22	木		夏季休業終了
4	日			23	金	行	休業明け集会 LHR 職員会議 大掃除 健康ウチ前健康調査 第2回進路希望調査
5	月		きずなの日	24	土		
6	火		"	25	日		全統記述模試(3) (希望者・外部)
7	水		"	26	月	行	学力テスト 年次会議
8	木		第2回小論文講座(3)	27	火	行	学力テスト 第3回推薦委員会
9	金			28	水	B	週礼IB全体研修会
10	土			29	木	B	
11	日		山の日	30	金	B	夏季バイク通学許可式
12	月		振替休日	31	土		土曜講座(1) GTEC(2) 第3回小論文講座(3)

【注意】学校閉庁日(8/13～15)は校舎内には自習室も含めて立ち入ることができません。

◎休業明けの予定

8/23(金) 休業明け集会・大掃除・LHR ※午前中のみ

第2回 学力テスト日程 (英数国80分 リス30分 理社60分)

8/26(月) ①物理/生物/生研 ②化学/化研 ③日・世・地(理系公民自習) ④国語 ⑤LHR

8/27(火) ①数学 ②英語 ③リス ④政・倫・公研/理系公民(理系地自習) ⑤年次集会

◎今月から副担任の先生方からの寄稿を掲載します。今月は1組副担任の数学科 渡辺 久弥 先生です。

人間ドックを終えて

先日人間ドックに行ってきた。前回は要精検の結果をもらい、今回は何が、と不安を抱きながら病院に到着しました。受付の方の「おはようございます」という明るい声に少し元気をいただきました。



検査を受ける30人くらいの方々がソファに座っていると、名前と受付番号を呼ばれ、それぞれの検査室の前の椅子に座ります。

身体計測、血圧測定、採血、採尿、腹囲、心電図検査、胸部X線、・・・

病院の方に名前と受付番号を呼ばれ、次々と検査室に移動します。老若男女いろいろな方がいらっしゃいますが、時には声をかけたり質問に答えたり、3人の案内の方が進められます。検査室の担当の方々からかけていただく言葉は一人一人違っても、安心して検査を受けることができました。



気になっていた胃の内視鏡検査を無事終え、皆さんと休んでいると昼食の時間。量は多くありませんが、一品一品が手作りで美味しかったです。

午後からは検診結果の説明を受け、今後の食事・生活等の保健指導がありました。幸いにも何事もなく、とはいきませんでしたが、病院に勤務される方々の心遣いの元、安心して気持ちよく人間ドックを済ませることができました。

いよいよ3年生にとって高校生活は終盤、進路実現に向け大切なときが来ました。みなさん一人一人の周りには、家族、友達、学校の先生、塾の先生、多くの方々がいらして、見守っています。安心して頑張ってください。大いに期待しています。

1組副担任 渡辺 久弥 (数学科)

