

卒業生のみなさん、元気で過ごしていますか？  
大学入学共通テストまで、あと30日となりました。現在は、受験先の  
個々の大学への出願準備を進めているところだと思います。卒業生担任に  
も多くの調査書依頼が来ているので、余裕を持って準備しているようですね🍀



## みなさんの「大願成就」を応援しています🍀

この1年間、ひたむきに努力をしてきたことでしょう。自分と向き合う日々は大変だったかもしれませんが、きっとみなさんは卒業式に最後に会ったときよりもずっと成長しているのではないのでしょうか。「大学受験に向けてひたすら取り組んだ1年間が、自分の人生を振り返るととても充実していた」という声を、よく聞きます。みなさんにとって、そんな有意義な1年であったことを願っています🍀

### ◆受験本番を向かえるにあたって

#### ①規則正しい生活🍀

生活リズムは整えていますか？ 焦って睡眠時間を削りすぎたり、夜更かしのし過ぎで朝起きられなくなったりは、していませんか？ 試験当日に向けてコンディションを整え、年末年始も生活リズムを大きく変えることなく過ごしましょう。本番で最高の力を発揮できるように、うまく調整をしていきましょう。

#### ②健康第一🍀

食事や睡眠・適度な運動など、健康管理にも気をつけて毎日を送りましょう。学習の合間に軽い運動やストレッチをすると、リフレッシュしてまた集中することができそうです。脳をフル回転させる学習活動では、実はけっこうなカロリーを消費しています。3食の食事も大切に。身体の健やかさを整え、ベストパフォーマンスで臨みましょう。

#### ③周りの人たちを大切に🍀

本番が近づき焦る気持ちもあると思います。だからって、周りの人にきつく当たったりしたら、負のスパイラルでもったいないですよ。今こそ、家族や周りの人との関係を大切にしましょう。気持ちのいい挨拶をすることや、感謝の気持ちを伝えることで、みなさんの周囲の環境が快適な空間になり、前向きな取り組みに力をくれるでしょう。周りの人たちに応援してもらえるすてきな大人に、成長していることを願っています。

### ◆受験直前の準備&心構え🍀

- ・解けない問題が見つかったら、今からできることが増えるチャンスととらえよう♪
- ・周りの受験生の動向に惑わされない！ **自分は自分**、自分のやるべきことに向き合う。
- ・出願先や受験スケジュールなどについて、家族との意思疎通をしっかりとらえよう。
- ・出願手続きなどは、自分でしっかりと把握して確実にこなそう。（自主・自律・自立!!）
- ・不安になったら、応援している人がいることを思い出す。卒業生担任団も応援しています🍀

# 今後の日程

1月14日(土)・15日(日)  
1月16日(月)

大学入学共通テスト  
自己採点(落ちついて、正確に!)  
→二次試験対策(すぐに始めよう📖)

1月23日(月)～2月3日(金)

国公立大学出願期間一募集要項をよく確認📖



## 調査書発行の申請手続きについて(再掲)

1. 長岡高校HPに記載されている申請方法をよく読む。

※詳しくは、長岡高校HP (<http://www.nagaoka-h.nein.ed.jp/>)

●卒業生の方へ →「各種証明書の発行について」

2. 「証明書交付願」(各自でプリントアウト)に、必要事項を記入し提出する。

3. 手数料の納入方法(ア、イのいずれか) 1通500円×通数

ア 「新潟県収入証紙」(金融機関等で購入)を申請書に貼付する。

イ 窓口で電子決済(クレジットカード・電子マネー)により支払う。

※今年度から、電子決済が可能になりました📖

4. 申請の際、本人または代理人(保護者)の本人確認ができる「身分証明書」が必要。

5. 発行までの所要日数は、申請から1週間程度。(郵送期間を含まず)

6. 郵送受け取りの場合は、住所・氏名(本人)を記載し、切手を貼付した返信用封筒が必要。



### 【注意事項】

①まだ申請していない人は、すぐに申請しましょう。発行には平日で1週間程度かかります。

郵送を希望する人は、年末年始の郵便が混雑する時期を避けて、早めの申請を。

※学校は、年末年始は12月29日(木)から1月3日(火)まで閉庁日となります。

②大学によっては、書類の発行日に制限を設けている場合があります。

例)「調査書は3カ月以内に発行したものを有効とする」など

制限の有無を確認し、制限がある場合は有効となる時期を考えて申請してください。

③親元から離れている人は、とくに時間に余裕を持って準備をしてください。書類の不備や、身分証明書の不携帯などがあると、受け取りの予定に遅れが生じることがあります。

④調査書と一緒に、「大学受験結果・進路報告書」を渡します。受験終了後に、進路先が確定次第、速やかに提出してください。提出が2023年3月24日(金)以降になる場合は、進路指導部まで連絡してください。

### 【受験報告書提出先】

提出先 : 卒業担任 または 進路指導部 既卒生担当 (持参 または 郵送)

郵送先 : 〒940-0041 新潟県長岡市学校町3丁目14番1号

新潟県立長岡高等学校 進路指導室 既卒生担当

電話 : 0258-32-9438 (進路指導室直通)

不明な点があれば、まずHPを確認し、必要に応じて旧担任または学校まで連絡をしてください📖