

長岡高校は、今日が2学期の始業式です。卒業生のみなさんは、元気で過ごしていますか？7～8月は新型コロナウイルスの感染者が増え、健康管理にも気がつかったことと思います。在学中から身につけた基本的な感染予防をしっかりと、毎日を大切に過ごしてくださいね。この和同だよりは、志望校進学を目指して日々努力をしているみなさんに向けて、年3回発行します。みなさんの「大願成就」を、心から願っています☺!!

既卒生推薦について

既卒生を対象とした学校推薦型選抜を実施している大学があります。代表的なものは、新潟大学医学部医学科です。こちらに関する情報は、長岡高校の公式ホームページで情報をお知らせしています。希望者は、ホームページを参照してください。

学校推薦型選抜・総合型選抜は、高校在学時と同様に各自で募集要項を取り寄せ、手続きを進めてください。大学のホームページからダウンロードする形式の大学も多数あります。早めに確認しておきましょう。

また、高校側が作成する書類については、時間的な余裕を充分に考えて作成依頼をしてください。昨年の経験でもわかると思いますが、推薦書などはすぐに用意できません。旧担任が長岡高校に残っているなら電話で直接連絡を取るなど、依頼する際のマナーも忘れずに♡

その他、各種証明書の作成についても長岡高校のホームページに記載してあります。



大学入学共通テストの出願について

今年度の大学入学共通テストは、2023年1月14日（土）～15日（日）です。昨年は高校で一括して出願をしましたが、卒業生は個人での申し込みとなります。各自で『受験案内』を取り寄せて、出願の方法を確認してください。入手方法は、「大学入試センター」のホームページで確認することができます。出願資格の証明として「卒業証明書」が必要になります。上述してあるように、長岡高校のホームページを参照し、忘れずに交付の手続きを行ってください。早め早めの準備をすることで、心にゆとりを持つことができますよ♪



大願成就に向けて❖❖

◆安定した生活習慣——自律・自己管理できていますか♡？



起床時間、学習開始時間、就寝時間を固定することが、安定した生活リズムには欠かせません。必要な睡眠を確保したうえで、最大限の学習時間を作り出して取り組みましょう。卒業してから約半年が過ぎようとしています。いま一度、自分の一日の生活リズムをチェックして、効率の良い時間の使い方を考え、継続してみてください。学習開始時間は、下記の例のように、朝／昼／夜などいくつかのポイントを決めておくといいでしょう。

例) 朝 8:30～ 昼 13:00～ 夜 19:00～

人によって自分に合うリズムは違うと思います。自分にとって最適な生活リズムを見つけて、本番まで取り組み続けましょう。「継続は力なり」です!!

◆戦略的な学習——自己分析を欠かさずに♡📖

現在の自分の状況は把握していますか？ 自分の強みとなる教科・科目、弱点を補強したい教科・科目をしっかりと分析し、今の自分の状況を知ることが戦略的な学びにつながります。模擬試験の結果も、貴重なデータとなるので、これまでの伸びなどを参考にして、今後の学習計画をより良いものへとアップデートしていきましょう。残り数ヶ月、伸びしろを考えて取り組むことが、今後の結果につながります。

また、模擬試験のあとには問題の復習も重要です。できなかったところ、理解の不十分なところ、さらには、たまたまできてしまったところ（←見落としがち♡）を丁寧に振り返っておきましょう。模擬試験は終わった直後からは最良の問題集です。次にできるようにするための力をつける材料としましょう。

◆健康やメンタル面のケア——自分を大切にしよう♡💖

学習に継続的に取り組むためには、まずは健康であることが大事です。食事や睡眠は十分に取っていますか？ 感染対策も、まだまだ軽視できません。しっかり食べて、よく眠ることで、免疫力を上げて大事な身体を健康に保ちましょう。

高校を卒業して、体育の時間が無くなってしまいましたね。体力が落ちたな～、と感じている人もいるのでは？ 適度な運動をすることで、睡眠の質が良くなり、ストレスに強くなったりもするようです。心身の健康の維持も、大切な受験対策です。運動やリフレッシュの時間も、自分に合わせて取り入れてみてください。



暑かった（暑過ぎた♡）夏も終わりに近づき、夜は虫の鳴き声が聞こえて秋の訪れを感じる今日この頃、みなさんはどんな気持ちでいるのでしょうか？ この夏、しっかり取り組むことができたぞ!!と思える人、もっとやりたいことがあったのに・・・と焦る気持ちの人、様々だと思います。もしかしたら、後者の方が多いのかもしれませんが。まだ思い通りの結果がなかなか出ずに、辛い気持ちになることもあるでしょう。

それでも、高みを目指して取り組もうと決断した自分を信じて、チャレンジし続けてください。この和同だよりが届いたみんなが、孤独や不安を抱えながらも一生懸命頑張っているのだから。現在、長岡高校の進路指導室には旧3学年の渡部徹先生、石栗がいます。みなさんの取り組みを、心から応援していますよ♡💖