

# 進路便り

令和5年1月10日  
益城町立益城中学校  
第37号  
進路指導主事：溜池和孝

## 「新しい景色」を求めて・・・

新たな年を迎えましたが、入試を目前に迎え、3年部職員一同、あらためて身が引きしめる思いです。それぞれのお子様の進路実現に向けて、3年部職員一同でお子様のサポートをしていきます。ご家庭におかれましても、お子様の体調管理や心身の安定等でのサポートをお願いいたします。

特にこの時期の受験生に時折、見受けられることとして、以下のようなことがあります。対策も紹介しますので、参考にされてみてください。

- 夜遅くまで勉強をして睡眠不足になる。→授業中に居眠りをしてしまい、学習に集中できない。また、睡眠不足による疲れから体調を崩してしまう。  
＜対策＞帰宅後、早めに学習に取り組む。学習量も大事だが、学習の質、つまり、学習に向かう集中力も大切である。計画的に、集中して学習に取り組む姿勢を大切にする。
- 受験を目前に控えて、心が不安定になる。→つい、身近な人にきつくあたってしまったり、弱気になってしまったりして、学習に集中できない。  
＜対策＞自分なりのストレス解消法(ゆっくりとお風呂に入る、おいしいものを食べる、お気に入りの歌を聴く、自分の不安や悩みを身近な人に話す、前向きになる言葉を読む、受験生応援動画のYouTubeを視聴する・・・など)で不安を解消し、気持ちを前向きにする。

4月からのそれぞれの「新しい景色」まであと少しです。最後まで、ベストを尽くし、悔いの残らない生活を送ってほしいと思います。

## 面接練習を実施

来週より、管理職や他学年の先生方にも協力を得ながら、放課後の面接指導や実技指導を行います。面接練習の心がまえについては、以前、進路便り36号に掲載しておりますので、再度、ご確認をお願いします。また、具体的な手順、計画、注意事項等については、各教室や進路掲示板へプリントを掲示しますので、そちらでご確認をお願いします。

# 新型コロナウイルス感染症の対応について

熊本県教育委員会のホームページに、新型コロナウイルス感染症の対応等についての情報が記載されています。



The screenshot shows the website header for the Kumamoto Prefectural Board of Education. The main navigation menu includes '教育委員会', '教育相談', '報道資料', '教育広報', and '講座・催事情報'. The breadcrumb trail indicates the current location: '所在地 熊本県教育委員会 > 入試 > 高校入試'. The left sidebar contains links for '組織からさがす', 'フォトニュース', and '熊本県の主な施策'. The main content area is titled '高校入試' and features two news items, both highlighted with a red border:

- 2022年12月19日更新 令和5年度（2023年度）熊本県立高等学校入学者選抜に係る新型コロナウイルス感染症に対応した選抜実施に関するQ&Aについて
- 2022年12月13日更新 令和5年度（2023年度）熊本県立高等学校入学者選抜要項の改訂について

詳しくは、下記の URL または QR コードより、ご確認をお願いします。

<https://www.pref.kumamoto.jp/site/kyouiku/list189-619.html>



※裏面に1月のスケジュールを掲載しています。ご確認をお願いします。