

# 「夢と自主への一歩」

令和6年1月12日33号  
文責 進路指導主事 岸谷

## 入試本番！万全の体調で、いざ出陣！

明けましておめでとうございます。私は、新年早々の運勢占いで…最下位の48位でした…。しかし、今のところ何にも悪いことはありません。進路事務は予定通り、順調に進んでいます。粘り強く頑張れば、占いが最下位でもいい結果が出る！ということなんだと思います。来週から、いよいよ入試本番です。自分を信じて、最後まで精一杯の努力をしましょうね。

1/11 (木) の給食  
合格祈願パン♪



毎回の食事は、実力を発揮するために必要な準備の1つです！

### 【脳を活性化させる食べ物(ブレインフード)】

青魚、貝類、ナッツ類、ベリー類、オリーブオイル、卵、大豆、カカオ、緑黄色野菜、バナナ、アボカドなど。

### 【脳を活性化する効果を高める食べ方】

野菜や果物、豆類、全粒穀物、魚介類、オリーブオイルで構成されている地中海料理が世界的に注目されている。

※基本的にバランスの良い食事を、よくかんで食べよう！

また、水分が不足すると疲労感が増すので、水分補給も忘れずに！



## 「進路情報チェック板」

- ①1/15 (月) …鳳凰高校入学試験
- ②1/16 (火) …専修大学熊本玉名高校入学試験
- ③1/17 (水) …公立後期試験願書提出締切り
- ④1/23 (火) …私立専願奨学入学試験
- ⑤1/26 (金) …公立後期試験受験料振込み用紙配付・振込み開始
- ⑥2/1 (木) …公立前期選抜試験

