

沖縄タイムス 2017年11月8日

不退転

第 117 号
東江中学校
校長 神元 勉

高校入試まで、まだ3ヶ月余ありますが、受験直前の心構えや生活習慣、食生活など、大学入試受験の記事とは言え、大いに参考になる内容です。高校入試直前になって、不安になったり、慌てることなく、今から計画的に入試対策に取り組めるよう、参考にしてほしいものです。

受験前は復習重視で

本格的な受験シーズンが迫ってきた。大学入試センター試験は1月13、14日に行われる。追い込みの時期に、受験勉強や生活面で気を付けたいことは何か。専門家に聞いた。

河合塾本郷校の校長で進学アドバイザーの青木緑さんは、「過去問に取りかかる時期。点数に一喜一憂するのではなく、丁寧な復習を心掛けてください」と話す。演習で基礎の定着具合を確認、自分の弱みと強みを見つめ直すことが重要だ。弱みを克服するには「教科書に戻る勇氣を持ちましょう」とアドバイス。

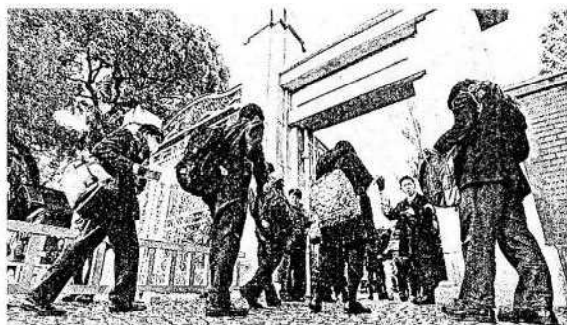
過ぎし方 専門家が助言

受験勉強は「今週はこの分野を強くする」など、計画を立てて進めていく。試験中に集中力が途切れないよう、普段から90分単位で勉強し、20分程度の休憩を入れる。「頭と気持ちを切り替える大切な時間です」

この時期は、不安になったり、勉強疲れて「息切れ」したりと、「失速する」受験生も少なくない、と青木さん。モチベーションを上げるには、志望大学のサイトを見たり、大学生活を想像したりするといふそうだ。

生活面は、冬休みも学校生活の規則正しいリズムを崩さないようにする。センター試験は午

朝型の生活を習慣に



大学入試センター試験の会場に向かう受験生。東京・本郷の東大

前開始。その時間帯に、頭をフル回転させるには、夜はしっかりと眠り、午前6時には目覚める朝型の生活を習慣付けたい。就寝前はリラックスを心掛け、スマートフォン

の利用は避けよう。管理栄養士で医学博士の本多京子さんは、朝型の生活リズムを整えるには、「朝食をしっかり食べるのが不可欠」と強調する。ご飯と具だくさんのみそ汁やスープがお勧めだ。脳のエネルギー源を補給し、体温が上がることで免疫細胞が活性化して風邪をひきにくくなる。腸を刺激するので便通も促され、「すっきりした気分が勉強や試験に臨めます」。試験日に普段と違う食事を取るとストレスになるので、慣れておくといふ。生活は「朝はしっかりと、夜は軽めが大原則」と本多さん。のどや鼻の粘膜を強めてウイルスの侵入を防ぐビタミンAのも

とになるベータカロテンが豊富な緑黄色野菜や、整腸効果のあるヨーグルト、脳の神経細胞の働きを支えるドコサヘキサエン酸(DHA)が多い青魚やレチンが豊富な大豆製品を積極的に食べたい。

一方、試験が近づいたら、生ものは控えた方がよさそうだ。体調管理は家族全員で取り組もう。インフルエンザの予防接種、手洗い、うがいは必須だ。

受験生は心身共にデリケートになりがちだが、「親御さんは焦らずに、リラックスすることが重要です」と青木さん。親が成績や学習に干渉しすぎるのは逆効果。「受験は、自立させる機会。子どもを『見守る』姿勢で寄り添いましょう」

おめでとう！やったね！

- 中学生の「税についての作文」名護税務署長賞
長田 杏莉「納税の大切さ」
- 北部青色申告納税貯蓄組合優秀賞
兼次 香心「何もしらなかった」
- 中学生の「税に関する標語」優秀賞
大城 寛太
「消費税 日本を支える つえになる」

宮城 光佑
「税は 人と人との ハーモニー」

新垣 みずほ
「税を知る 社会の一部 見えたかな」

※2学年の社会科での学びが、快挙につながりました。

21日(火)、北部会館において、表彰式が行われます。

受賞おめでとうございます。