



君たちはどう生きるか。有意義な夏休みを！

いよいよ夏休みが始まります。中学校3年生の夏休みといえば、「受験の天王山」であり、受験に向けての実力を鍛える格好の機会です。この夏休みに、毎日を無為に過ごし生産性のない日々を送る《ダラダラさん》になるか、目標に向かって計画的に勉強し、実力を伸ばす《テキパキさん》になるかで、今後が大きく変わってきます。皆さんには、ぜひ《テキパキさん》になってもらいたいと思っています。ポイントは、

①規則正しい生活リズム。バランスのとれた食生活。

健康的な生活が「自己肯定感」を育み、自己肯定感が、「前向きな気持ち・やる気」に繋がります。早寝早起きを心掛け、散歩するなどして日の光を浴びると良いです。スマホやテレビの時間等にも注意しましょう。

②勉強時間は、1日10時間が基本。

学校がある時期と同じと考えましょう。【学校の授業（5～6時間）+家庭学習】これを全部自分でやるのです。スケジュールの例としては、8時～12時（4時間）、14時～16時（3時間）、20時～22時（3時間）これで10時間になります。質は量から生まれます。まずは量をこなすことが必要です。

③本を読んでおく。

私立入試の面接等で「最近読んだ本」について聞かれることがよくあります。秋から冬は、本を読む余裕がなくなっていくことが予想されますので、今のうちに読んでおくことをお勧めします。もちろん、そんなことは関係なく常に本を読む習慣がある人は、それに越したことはありません。中3の夏休み、あなたの運命を左右する一冊に出会おう！

④夏休みにしかできないことしましょう。

勉強もちろん大事ですが、勉強以外も大事です。自然に触れる、親戚に会う、一人で旅に出る、映画を観る、ギターを弾く、ダンスの練習をする、歌を歌う・・・感受性の強い今の時期に目にすることや経験することは一生の財産になり、あなたの人生を豊かにしてくれるものになるかもしれません。

⑤家の仕事をする。

家族の一員としての務めをしっかりと果たしましょう。受験生は「お客様」ではありません。家族の務めをしっかりと果たしてこそ、家族も皆さんを心の底から応援してくれるはずです。

Information 1 1

学校に届いている各種情報をお届けします。(7/19 現在)

名称	宮城県美田園高等学校
内容	○オープンキャンパス 8/6(日)14:00～ ※70～80分程度の予定 美田園高校の概要の説明、施設見学、質疑応答 ○二期入学（10月）説明会 8/6(日)10:30～ ※70分程度の予定 （※現在中学校に在籍している生徒は参加できません。） 令和6年度の二期入学希望者、保護者向けの説明会は、令和6年1月14日（日）に行う予定。
申込	高校ホームページから電子申請システムを利用して申込み。

名称	仙台城南高等学校
内容	○文化部合同発表会 8/20(日)12:30 開場 会場：宮城野区文化センター 入場無料先着 150名 ○城南フェスティバル 9/2(土)10:00～14:30 会場：城南高校 ○吹奏楽部マナーコンサート 7/23(日)開場 13:00 会場：宮城野区文化センター 入場無料先着 150名 ○吹奏楽部部活動見学会 8/1(水), 19(土), 9/30(土), 10/15(日), 11/4(土) 会場と時間等の詳細は、高校または中学校にお問い合わせください。
問い合わせ	城南高校 電話 305-2111 顧問の先生直通電話 305-2155 メール： satomana@sendai-johnan.jp

名称	日本ウェルネス宮城高等学校 女子硬式野球部練習体験会
内容	日時 8/5(土),6(日)8:30~9:00 受付 9:00~12:00 練習体験会 場所 奥松島運動公園野球場 持ち物 野球道具, 飲み物
申込	中学校を通して申し込みます。中学校教員に申し出てください。

名称	道立高等学校への道外からの出願について
内容	北海道教育委員会では、道立高等学校への入学者を全国から広く募集しており、リーフレットを作成しています。以下のウェブページに掲載しています。 北海道教育長学校教育局学力向上推進課 https://www.dokyoι.pref.hokkaido.lg.jp/hk/gks/koukounyuusenn.html

名称	通信制高校専門出版社 学びリンク(株)主催 通信制高校の合同相談会
内容	7/22(土)10:30~15:00(入場は15:00まで) AER 仙台市中小企業活性化センター5F
問い合わせ	0120-421146 「学びリンク 合同相談会 仙台」で検索。

名称	新しい学校選びフェア ※チラシ配付済み
内容	9/9(土)11:30~15:30 会場：仙台市中小企業活性化センター(AER 5F 多目的ホール) 「通信制高校・通信制サポート校, 高等専修学校・専門学校高等課程」が多数参加。 進路相談会, 授業体験, ミニセミナー (ミニセミナーのみ要予約。チラシのQRコードから。)
問い合わせ	高校生進学支援の会 フリーコール：0800-8000-950

名称	ワオ高等学校
内容	○ワオ高オープンスクール 夏の学び博覧会 会場：ワオ高校バーチャルキャンパス ・7/22(土)13:00~14:00 YouTuber 葉一さんと一緒に学ぶシリーズ! 人生を豊かにするマネークエスト ・7/28(金)13:00~14:30 オーストラリアとつないで留学体験ツアー 18:00~19:30 キャシー先生の英検2級合格セミナー ・8/5(土)13:00~14:00 ワオ高生が先生になるプレゼンショー 14:00~15:00 親子で考える「哲学研究」
問い合わせ	電話：0120-806-705 Web： https://www.wao.ed.jp

名称	トヨタ工業学園 高等部
内容	○説明会 8/2(水),4(金),23(水),29(火),11/3(金),23(木) 高等部・会社概要, 施設見学等 参加方法：トヨタ工業学園来校(愛知県豊田市), リモート参加 (Zoom)
申込	中学校を通して申し込みます。中学校教員に申し出てください。

名称	日野自動車(株)日野工業高等学園
内容	○体験入学 7/26(水),8/1(火),2(水),23(水) 概要説明, 見学・体験, 質疑応答等 ○見学説明会 10/28(土),11/3(金祝),11/23(木祝),11/25(土) 説明, 見学, 入試について等 場所 日野自動車(株)日野工業高等学園 (東京都日野市日野台3-1-1)
申込	中学校を通して申し込みます。中学校教員に申し出てください。

夏休み中はオープンキャンパス等にも積極的に参加しましょう!