

令和6年度
臼井中学校
第3学年進路だより

学励進

令和6年7月12日
第28号

文責:大越 秀行

「不可能の反対語は挑戦」

「ストレス」を区別して捉えること

6月21日(金)に梅雨入りしてから3週経ちました。この間、雨らしい雨を感じたのは6月28・29日(金・土)の二日間くらいで後は湿気が多い暑い日が続いています。夏の高温多湿の状況は、日本の風土らしさが表れています。この高温多湿な環境に適応することができない人は、暑さによる体調不良や不快感から精神的なストレスを受けることがあります。その体調不良の対処法としては、涼しい環境で睡眠をとり規則的な睡眠スケジュールを守ることが1番です。もう1つは、この状況をプラスで受け止められる、ストレスに対する区別です。その区別の仕方が以下の場合です。

□**良いストレス**は、『**目標・夢・スポーツ**』



→目的を持って大変だけれども挑むこと+より良い人間関係
→このことは、「自分の想いを奮い立たせる、勇気づける、
元気にしてくれる」につながります。

□**悪いストレス**は、『**過労・不安・悪い人間関係**』

→これは「体や心が苦しくなり、嫌な気分、やる気をなくす」
につながります。これは受け止め方で違ってくるものです。

「〇〇すべき」等、感情を生み出している物事の捉え方(認知のゆがみ)がないかどうか、振り返ってみることも大切です。夏休み前の学校生活、大事にしたいですね。

高校説明会(見学会)・体験入学などの案内

68 国学院高等学校

日時 10/19(土)・26(土) 11/23(土祝)・12/7(土) (受付8:40~)

対象 生徒、保護者

内容 学校説明会

申込締切・方法 各自、右QRコードからお申し込みください。



千葉県私学フェア2024の案内

日時 9/16(月祝) (10時~16時)

定員 第1部1200人 第2部1200人 【予約は先着順、入場は完全入替制】

場所 幕張メッセ「国際会議場」2階 コンペンションホール

対象 生徒、保護者

内容 各学校の担当者が直接、生徒、保護者と対話し入試情報を提供する

申込締切・方法 8/1(木)10時からWEBにて予約開始です。各自お申し込みください。

※一度に多くの学校の説明が聞くことができ、入試担当者に直接相談ができる貴重な機会となります。詳しくは昨日、7/11(木)にお配りしたチラシをご覧ください。



千葉県私立中学高等学校協会

高校説明会（見学会）・体験入学当日の注意事項

- その高校を志望していない友人と一緒にいくことは絶対にやめましょう。
- 他校の生徒など周りの人に流されないようにしましょう。
- 服装は制服、正装で訪問してください。（受験の時と同じです）カバンのキーホルダーは目印に小さな物一つ程度にしておきましょう。
- 頭髪、言葉遣いなど、説明会から気を引き締めていきましょう。
- 受付を必ず通りましょう。案内や説明をしてくださる先生の指示に従いましょう。
- 服装、あいさつ、言葉遣い、話を聞く態度や姿勢など全ての行動が見られています。高校見学などでは良い印象を与えたいものです。
- 聞きたいことは、あらかじめメモ帳などにメモしておきましょう。
- 公共の交通機関を利用しましょう。近くても自転車での訪問は禁止です。
- 交通機関（雨天時のバスなど）が説明会参加者により混雑する場合があります。時間に余裕を持って、出かけましょう。遅くとも高校には１５分前には到着する計画

を立てておきましょう。

【服 装】 制服（正装）、リュック

【持 ち 物】 上履き、外靴を入れる袋、生徒証、筆記用具

交通費、体験に参加する人は、ジャージなど指定された物

【当日欠席】 当日やむを得ず欠席する場合は、家庭から高校と中学校の両方に連絡をしてください。

【報 告】 学校説明会・体験入学報告用紙を夏休み明けに担任へ提出します。

高校説明会に参加できなくなった場合

高校側のキャンセル方法に従ってください。高校のHPを見て分からない場合は、高校に連絡をしてください。その後、3学年職員に電話連絡をお願いします。

夏休みに入って急遽高校説明会に参加したくなった場合

高校側の申し込み形式に合わせて申し込みを行う。その後、3学年職員に電話連絡をする。夏休み明けに申し込み用紙を提出する。中学校を通しての申し込みの高校に参加したくなった場合は、3学年職員に連絡をしてください。

学校説明会・体験入学報告用紙について

高校見学が終わったら忘れないうちに書いておきましょう。2校以上見学に行った場合も1枚でかまいません。（自分で情報を整理したい人や仲間に伝えたい人は2枚以上書いてもかまいません。その場合は進路コーナーから用紙を持って行ってください。）9/1（金）に提出です。