

## ●共通テストまであと・・・(12月23日現在)



いよいよですね。  
以下のあるあるを  
参考に準備万端で  
臨もう！健康管理  
も忘れずに。

まだまだと思っ  
ていませんか？  
一日のうち勉強に  
充てられる時間  
はどのくらいあ  
るでしょう？  
右の図→を参考  
に考えてみよう。  
現役生には時間  
がない！

### 生活時間（例）

1日	24時間
睡眠時間	6時間
食事×3	2時間
入浴・身支度	1時間
学校	8時間
残り	7時間

**1日の約1/3しかない！！**

<健康管理に大切なこと>

### 1. よい睡眠

ヒトは90分サイクルで深い睡眠と浅い睡眠を繰り返します。繰り返すごとに疲れが取れ、起床を迎えます。このサイクルを意識することが大切です。

### 2. バランスのよい食事

脳のエネルギーになる

：糖質（白米、パン、バナナ等）＋  
ビタミンB1（豚肉、豆類、卵黄、牛乳等）

記憶力UP

：DHA（鯖、鰯、鮭などの青魚）

### 3. 適度な運動

体を動かすことは脳の活性化につながります。太陽を浴びることで、免疫機能の調整役であるビタミンDが作られます。

## ●岩高生あるある？

①入試当日会場に辿り着かない。キャンパスを間違える。

→ 下見に行きましょう。会場に向かう電車で腹痛に見舞われるなどして予定通り会場につかないことも。

②消印有効と必着の意味をここで学ぶ

→ 大事な社会勉強、やはり受験は人を成長させる！

③出願締め切り日に出願して、思わぬアクシデント発生！ → 出願は余裕をもって計画的に。

④合格した方がいいが、安心しきって入学手続きを忘れる。

→ 本当にあった怖い話。入学手続き×切日も要確認！

⑤解答用紙、解答欄を間違える。 → 時間が勝負の入試では致命的！書き写すときは十分注意を。

⑥数学はIAを解くつもりが、数学Iを解き始める。 → 同じ冊子なので科目名に要注意！

⑦共通テスト利用入試で、中々滑り止まらない。

→ 入試に向けての努力は決して無駄ではない。諦めずに進もう！

⑧共通テスト後も最後まで気を抜かず実力を伸ばした生徒が、後期で、あるいは補欠繰り上げで、

合格をつかむ！ → 近年よくある現象です。第一志望を最後まで諦めない！



## ●冬休みはこんな意味をもつのだ！

3年生



**入試時間に体を合わせよう！体調管理を万全に！**

入試は体力勝負。本番当日に体調を崩しては、力を十分に発揮できません。  
入試の日にち・時間を意識して過ごしましょう。

2年生

**3年0学期の始まり！全国の受験生に後れをとるな！**

入試の敵は、小岩高校生ではなく全国の高校生です。高2の3月までに約7割の受験生(難関校合格者)が志望校を決めているというデータもあります。自分を見つめ、目標を定めよう！



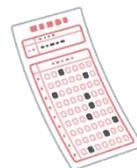
1年生



**1年生の学習は基本！今のうちに苦手をなくそう！**

2年生からは文理に分かれ、より深い学びになります。ここで基礎基本を定着させておき、2年生のスタートダッシュを決めよう！

## 大学入学共通テスト 同日体験模試



### 共通テスト同日受験に挑戦！！

ちから試しに  
絶好！！

#### ●東進ハイスクール

受験形式：指定会場にて、同じ時間割で実施（同日の15時ごろからスタート）

申込方法：11月26日（土）から東進ハイスクール HP

申込期限：1月10日（火）＊すでに満員になっている会場もあります。

#### ●河合塾

受験形式：自宅にてWEB受験（2日目の12時以降から解答可）

申込方法：10月24日（月）から河合塾 HP

申込期限：1月6日（金）15時

《共通テスト同日受験》

で検索



## 2年生対象 特別勉強会(冬)について

日時：12月26日（月）～27日（火）

場所：校内

内容：国語・数学・英語の一般選抜向けの講座

今年度の申込  
は終了



こんな希望を持つ  
た1年生！  
来年待ってます。

意識の高い人と  
勉強したい！

勉強のリズム  
をつけたい！

難関校に挑戦  
したい！

力をもっと伸ば  
したい！