

進路通信 寄居町立男衾中学校

第25号 令和2年9月14日 進路指導主事：阿久津 佳永



●体育祭練習や部活動等で疲れていませんか？

行事が迫っていたり部活動の大会が近づいてきたりすると、精神的にも体力的にも疲労がたまってしまいます。そんな皆さんに、以下の2つをアドバイスします。

- ①心と体に休息を。好きな音楽を聴いたり、楽しい番組を観たり、お風呂にゆっくり入ったりして、リラックスしましょう。そして早めに就寝し、睡眠を十分に取らしましょう（最低でも7時間は寝ましょう）。夜中にゲームをしたり、長時間スマホを眺めたりするのは厳禁です！
- ②「あと1つ」でいっそう成長します。例えばバスケット部でシュート練習100本を行った場合、100本目の後はとても疲労しています。しかし、そこで101本目を打つことでいっそう成長できます。これをもし365日繰り返せば、365本も多く練習したことになります。ただし、無理をして体調を崩さないように気を付けなければいけません。

この2つは勉強でも同じです。体がだるかったり気持ちに余裕がなかったりすると、勉強に身が入りません。しっかりと休養を取りましょう。

また、数学で10問解く所をあと1問多く取り組んだり、漢字練習でノート1ページの所をあと1行書いたりすると、いっそう成長できます。無理のない範囲内で、実施してみてください。

● 情報提供（より詳しく知りたい場合は、進路指導主事の阿久津 T まで）

（男衾中にFAXや郵送等でお知らせがあったものを記載していきます。各校のホームページなどでも、高校見学会等の情報を得ることができます。）

● 日本航空高等学校（申込・詳細はホームページから）

<オープンスクール>

<航空祭>

山梨	能登空港
9月19日(土)	9月6日(日)
11月8日(日)	11月8日(日)
12月6日(日)	12月6日(日)

山梨キャンパス	
10.17 (Sat)	航空科 航空ジェネラルステージ キャビンアテンダントステージ
	普通科 航空プレミアム特選コース スポーツ・芸術特選コース 総合コース スポーツコース 芸術コース 情報コース

能登空港キャンパス

10.10

(Sat)

航空科

- ▶ 航空工学コース
- ▶ プログラミング専攻
- ▶ メカニク専攻
- ▶ 普通科コース
- ▶ 普通科専攻/パイロット専攻
- ▶ キャビンアテンダント専攻

9.20

(Sun)

秋の特別
オープンキャンパス

事前予約制

新宿/名古屋/新大阪/京都/金沢/七尾/小松/輪島市内から無料送迎バスツアーがあります。

● 県立川越女子高等学校（3年希望者には連絡済。ホームページから申込です。）

学校説明会の日程変更のお知らせです。10月17日（土）の1日のみの開催となりました。

本年度の学校説明会を本校ホームページやポスター等で第1回が10月10日（土）、第2回が11月7日（土）とお知らせしましたが、新型コロナウイルス感染の状況や予防の観点から、以下のように変更いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

時程		午後の部	
午前の部		午後の部	
9:15~	開場・第1回受付	13:15	開場・第3回受付
9:30~10:00	第1回説明会	13:30~14:00	第3回説明会
10:45~	開場・第2回受付	14:45~	開場・第4回受付
11:00~11:30	第2回説明会	15:00~15:30	第4回説明会

※4回ともすべて同じ内容です

日程変更
の案内より
引用