未来を見つめ
共に歩もう
立志の丘で
12th
Nishisenboku junior high school

# 煌　華

大仙市立西仙北中学校
３年学年部報　No. ３７
令和６年２月２２日

## 合格祈願だるま　合格祈願メッセージ

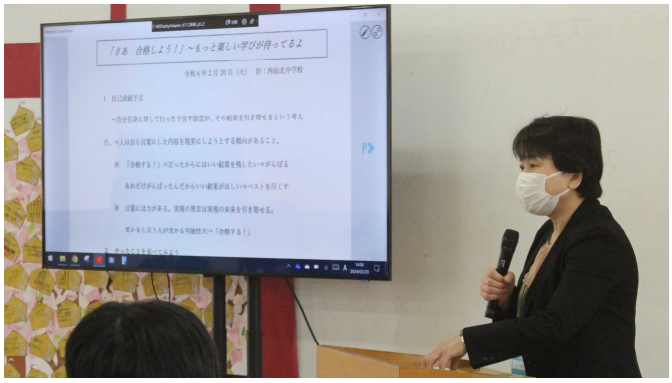
2月14日（水）に１・２年生から「合格祈願だるま」と「合格祈願メッセージ」が3年生へ届けられました。３Ａと３Ｂの教室に飾ってある「合格祈願だるま」と2階多目的ホールに掲示してある「合格祈願メッセージ」を見て、3年生も元気をもらっているようです。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に十分注意しながら、万全の体制で高校入試に臨んでほしいと思います。

## スクールカウンセラー講話　高校入試に向けて

秋田県公立高校入試まであと12日となりました。2月20日（火）の6時間目、3年生はスクールカウンセラーの　　先生の講話を行いました。「さあ　合格しよう！」～もっと楽しい学びが待ってるよ～の内容で、受検生が高校入試で十分に力を発揮できるように、当日までの心構えについて話していただきました。藤本先生のアドバイスを参考に平常心で高校入試を迎えてほしいと思います。

◆パワーポーズ⇒自信が出ます。
　少し上を向き、肩を開き、堂々とした大きなポーズ
◆呼吸法⇒集中力が高まります。
　４つ数えながら、息を吐く、止める、吸う、止める
◆スマイルトレーニング⇒緊張がほぐれます。
　眉間にしわを寄せる　眉毛を上げる　頬をパッティング

# スマイルトレーニング　緊張をほぐしてリラックス



| | 組 | １校時 | ２校時 | ３校時 | ４校時 | ５校時 | ６校時 | 行事　・そ　の　他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ２６ | ３Ａ | 社会 | 体育 | 国語 | 理科 | 数学 | 学活 | ○職員会議 |
| 月 | ３Ｂ | 数学 | 社会 | 体育 | 英語 | 理科 | 学活 | ◆１５：１０放課 |
| ２７ | ３Ａ | 社会 | 英語 | 音楽 | 道徳 | 体育 | 理科 | ○学校運営協議会　○合唱練習 |
| 火 | ３Ｂ | 数学 | 理科 | 音楽 | 体育 | 道徳 | 社会 | ◆１５：１０放課 |
| ２８ | ３Ａ | 数学 | 英語 | 体育 | 社会 | 理科 | ／ | ○３年生面接練習 |
| 水 | ３Ｂ | 国語 | 数学 | 美術 | 理科 | 英語 | ／ | ◆１６：１０放課 |
| ２９ | ３Ａ | 国語 | 社会 | 技家 | 美術 | 音楽 | 数学 | ○３年生面接練習　○合唱練習 |
| 木 | ３Ｂ | 数学 | 英語 | 国語 | 技家 | 音楽 | 社会 | ◆１６：１０放課 |
| １ | ３Ａ | 英語 | 国語 | 数学 | 理科 | 総合 | 総合 | ○Ａ日課６時間　○フッ化物洗口 |
| 金 | ３Ｂ | 社会 | 理科 | 英語 | 社会 | 総合 | 総合 | ◆１５：５５放課 |