



1年生のみなさん、こんにちは。期末考査も終わり、待ちに待った夏休みもいよいよ間近に迫ってきましたね。

一方で、新型コロナウイルスの感染状況も気になるところです。このところ、またまた感染者数が増えているとのことです（第7波?）。今年も、コロナ対策とあわせて熱中症にも気をつけ、実りある夏休みにしましょう！



### ◇◇◇ 実りある夏休みを過ごすために ◇◇◇

高校に入って最初の夏休み。部活もあつたり、名東祭の準備もあつたり、名東生にとっては何かと忙しい夏休みですが、この夏休みを実りあるものにするために、どう過ごしたらよいのでしょうか？

『合格体験記』を見ると、夏休みの平均睡眠時間は7時間ほどでしょうか。睡眠をしっかりとり、学校などでの夏季講座を中心に**生活リズムを整える**ことは必須です。

その上で、学校で買った教材を活用して、**1学期の復習＝基礎固め**をしましょう。塾に通っていなかった、ある名東生は「あまり参考書をたくさん買わず、持っているものを一冊やり切り完璧に仕上げることを大切にしていました。学校で買ったものでも、十分活用できるものは活用しました」（名市大合格の生徒）と『合格体験記』に記しています。

### 先輩からのメッセージ～『合格体験記 2022』より～

- 授業はしっかり受けて、分からないところは先生や友達に聞いてすぐ解決してください！1・2年生のうちに勉強の習慣を身に付け、自分に合った勉強の仕方を見つけることも大切だと思います。（愛知県立大合格の生徒）
- 英語：単語・イディオム・文法、国語：古典単語・文法→早いうちから取り組みましょう！  
「3年になってからでもできるじゃん」と思う人もいるかもしれませんが、3年になると、そういった基礎を終えた上でやらないといけないことがたくさんあることに気がきます。基礎は早いうちから固めてください！（愛知県立大合格の生徒）
- 定期テストの勉強だけはしといてよかったと思う。あの時の少しの努力のおかげで、受験期に応用問題をたくさん解けた。たくさんの可能性を残しながら勉強しとけばよかったと思う。文系にありがちだが、教科数をしぼって勉強していると志望校が変えにくくなる。（大阪大合格の生徒）

## ◇◇◇ 『夢ナビプログラム』について ◇◇◇

7月9日(土)・10日(日)に行われた「夢ナビライブ 2022 Web」。無事、参加することができましたか? では、今後の流れを簡単に説明します。

**7月9日(土)・10日(日)**

**夢ナビライブ 2022Web in Summer**

「学びたい学問」「進みたい大学」に出会える、以下の4つのイベントが開催されました。

- ①「**学問の講義ライブ**」(オンデマンド)…6月24日から動画配信(～7月20日まで)
- ②「**講義ライブ質問対応・研究室訪問**」(リアルタイム)
- ③「**オンラインセミナー**」(リアルタイム)
- ④「**まナビステーション**」(リアルタイム)

②～④については、リアルタイムのイベントでしたが、①の「学問の講義ライブ」は **7月20日まで** 24時間視聴可能ですので、「夢ナビライブ 2022Web in Summer」に参加できなかった生徒は、こちらの方に参加するようにしてください。

**9月1日(木) 始業式**

**「夏の進路課題」(別紙) 提出締切り**

「夢ナビライブ 2022Web」または「夢ナビ講義動画サービス」を視聴して(あるいは**大学のオープンキャンパスや大学説明会などに参加するのも結構です**)。ただし、新型コロナのために事前予約制のところが多いですし、名古屋大学など有名大学は申込み初日に予約が埋まってしまうこともよくあるので注意!、「夏の進路課題」を完成させ、**9月1日(木)の始業式の日**に担任の先生に提出してください。

## ◇◇◇ 名古屋市立大学の入試情報 ◇◇◇

名古屋市立大学では、2023年度入試(現3年生の受験時)からいくつか変更点があります。詳細は、名古屋市立大学のホームページで確認してください。

- ① **データサイエンス学部**の設置が決定しました。募集人員は80名。
- ② **経済学部**の募集人員が30名増加します。一般入試で20名増、学校推薦型選抜Bで10名増と変更されました。
- ③ **看護学部**も募集人員が40名増加。看護師をめざす生徒にとってはチャンス拡大!
- ④ **人文社会学部**と**看護学部**で、名古屋市立高等学校出身者を対象とした学校推薦型選抜B(名古屋市高大接続型)が設けられます。人社で11名、看護で5名。

学校推薦型選抜Bとは、出願書類及び共通テストの成績による審査の結果を総合して入学者の選抜を行う推薦入試です。個別学力検査(2次試験)は課されません。

## ◇◇◇ 進路イベントに参加しよう ◇◇◇

夏休みは、勉強するとともに、情報収集する良い機会です。進路室前の掲示板にも、国公立大学のオープンキャンパス情報を中心に数多くのチラシを貼りました。また、進路室内のアレンジャーにも、各大学から送られてくる大学案内等を入れましたので、ぜひ見に来てください。さらに、以下の進路イベントも開催されますので、これらに参加して「夏の進路課題」に取り組んでも構いません。

### ①「ユニフェス Online2022」(主催・河合塾)

高1～3・高卒生・保護者を対象に、全国の120大学が集結してオンライン説明会を開催！河合塾による受験対策セミナーや講演会も無料で配信！

日程：2022年7月23日(土)・24日(日)

実施形態：オンライン

参加方法：事前予約制(参加費無料。会員登録が必要です)

参加大学：東京大、静岡大、名古屋大、名古屋工業大、京都大、大阪大など  
早稲田大、慶応大、明治大、南山大、名城大、同志社大、立命館大など

### ②「夏の大学フェア」(主催・駿台教育研究所)

全国の大学(関東・関西が中心)のWEBオープンキャンパスサイトを紹介！駿台予備校による入試情報講演会や駿台OB・OG現役大学生からの受験アドバイスも無料で配信！

日程：2022年7月1日(金)～9月30日(金)

実施形態：オンライン

参加方法：申し込み不要(参加費無料)

参加大学：千葉大、東京大、京都大、早稲田大、慶応大、青山学院大、立教大など

### ③「主要大学説明会2022」(主催・大学情報センター株式会社)

関東や関西のおもな国公立大や私大が一堂に集まり、「対面」式で行われる大学説明会としては、とても貴重な機会となります！

日程：2022年8月28日(日)10時～16時

会場：名古屋国際会議場(地下鉄名城線「西高蔵駅」または「日比野駅」下車)

参加方法：事前申込制(7月28日(木)18時から受付開始。先着順。入場無料)

参加大学：東京外国語大、横浜国立大、名古屋大、名古屋工業大、大阪大、神戸大など  
青山学院大、早稲田大、慶応大、明治大、立教大、同志社大、立命館大など

注意：大学説明会のスケジュール(時間)が決まっています。ホームページで確認のこと。  
台風等により開催中止となる場合は、当日7時30分までにホームページで告知。

## ◇◇◇ スマホとの付き合い方、見直してみませんか ◇◇◇

みなさんの勉強を妨害する最大の敵。それはスマホではないでしょうか。本校では、「学校に遊戯物を持ち込まない」ことになっており、「ゲーム機として使うスマホは遊戯物である」としています。学校生活に慣れるにつれて、この基本ルールを蔑ろにはしてはいませんか。

ゲームに限らず、SNSや動画視聴などスマホを触っていたら、あっという間に時間が経ってしまったという経験は誰にでもあるでしょう。特に就寝前のスマホは、睡眠にも悪影響を与えることが科学的に立証されています。睡眠への障害は、生活リズムを乱し、体調を崩す大きな原因になります。成長過程にあるみなさんにはたいへん重要な問題です。

スマホのアプリには、使用時間を制限するようなものもありますので、そうしたものを利用してみるのはいかがでしょうか。どうしても自己管理できない場合は、決まった時間になったら保護者に預けてしまうというのも手かもしれません。

自由な時間が増える夏休み。いま一度、スマホとの付き合い方も見直してみましょう。

## Infomation

### ◆ キャリア・ナビゲーター（CN）の小野瀬さんにも相談してみよう！

名古屋市立高校には、キャリア教育の一環としてキャリアコンサルタントのキャリア・ナビゲーターが常駐しています。文系・理系に悩んでいるみなさん、CNの小野瀬さんに相談してヒントをもらってみませんか？ 進路室で予約してください。



### ◆ 2 学期実力考査の時間割

		1 限	2 限	3 限	4 限	5 限	6 限	7 限
9月1日（木）		始業式		数学①	数学②			
9月2日（金）	普	国 語		英 語 *リスニングなし		社 会 歴総+公共	物 理	
	英							
9月5日（月）	普	生 物	授 業					
	英	授 業						

#### <9月1日（木）>

1・2限 始業式等  
15分放課  
3限 10：05～10：55  
15分放課  
4限 11：10～12：00

#### <9月2日（金）>

1・2限 8：45～10：26  
14分放課  
3・4限 10：40～12：21  
昼放課（39分）  
5限 13：00～13：50  
15分放課  
6限 14：05～14：55

#### <9月5日（月）>

1限 8：45～9：35  
15分放課  
2限 9：50～10：40（50分授業）  
15分放課  
3限以降は46分授業  
7限終了時刻は15：51