



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9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、部活動や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。右ページにも書きましたが、スマホのゲームで遊びすぎたり、動画を見すぎたりすることのないように気をつけましょう。

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 2023』より～

- オープンキャンパスに参加。1・2年では決まってないことが多いと思うけど、気軽に、とりあえず行ってみるといいです。3年で全部行こうとすると焦ります。（愛知県立大合格の生徒）
- 1, 2年はほぼ全て定期テストの勉強だけでした。その代わりに、テストには全力で取り組んでいました。あとは長期休みの課題もできるだけ時間をかけて理解度を上げていくとよいと思います。（名古屋市立大合格の生徒）
- 塾には一切通わなかったので、市販、学校教材しか使ってないです。質問があるときは、すぐに各教科で自分が話しやすい先生のもとへ行って解決しました。各教科で自分が頼れる先生を見つけることがカギです。（愛知教育大合格の生徒）

◇◇◇ 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。ぜひオープンキャンパスに行って、文理選択について考えよう。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「夏の進路レポート」に取り組んでもかまいません。

①「ユニフェス Online2023」(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：2023年7月22日(土)・23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 2023」(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：2023年6月30日(金)～9月29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、神戸大、慶応大、青山学院大、立教大、同志社大など

◇◇◇ 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、この基本ルールを蔑ろないがしにしてはいませんか。

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。

◇◇◇ 教育実習生からのメッセージ ② ◇◇◇

6月16日(金)まで教育実習生の方がいらっしゃっていました。すべての実習生が名東高校出身で、みなさんの先輩にあたります。かれらからみなさんにメッセージをいただきましたので、ここで紹介します。

英語 H.A 先生

私から大別して伝えたいことは二つだけです。

一つ目ですが、自分が何を将来したいのか、どうしてその道を選ぶのか、など、これから皆さん自身が生きていく道を今のうちに考えておいてください。受験が終わってからでよい、就活間際で十分間に合うと、考えている方もいるかもしれません。しかし、どの大学を選び、そこで何を学びたいのかまでを明確にしておく、入学後に心置きなく自分の好きなことを学び、モチベーションを高めながら大学生活を送れると思います。

もう一つは、あまり自分を追い詰めすぎないことです。もちろん根気強く受験勉強一筋！という勢いで、勉強をしていただいて構いません。ただ、受験勉強の期間は一年近くあり思っているよりも長いため、睡眠時間を極端に減らす生活を続けたり、勉強以外には見向きもしないというスタンスを取り続けてしまうと、心身に支障が及んでしまう可能性があります。そのため、メリハリをしっかりとつけ、たまに二時間だけ外でご飯を友達と食べたり、仮に家族で旅行をする機会があった際は、勉強道具を持っていきつつもできる限り楽しんだりなど、自分でセーブをしつつも長く心身の健康を保ちながら、これからの受験期を乗り越えて未来を切り拓いてください。

国語 K.H 先生

恥ずかしながら、私は徹底して受験勉強をしなかった人間なので、「夏に〇〇をやれ」だの「基礎が大事だ」のような金言は口が裂けても言えません。そんな私が伝えられることとなると、モチベーションの話あたりが丁度よいでしょうか。

大学の勉強を想像してみてください。与えられた問題を解く勉強を乗り越えやってくるのは、自由な勉強です。大学の勉強は、大雑把に言うと自分の興味のある、あるいは疑問に思った事を徹底的に深掘りする行為を指します。好奇心の赴くままに、ですね。

今みなさんが学ぶ受験勉強は、この自由な勉強の素地になります。「学ぶこと」に耐性がないと、いくら興味を持ってもそれを放置し、空虚な人生を送るというのは想像に難くないでしょう。

と、このように、勉強を頑張る「意味」などを見つめ直したりすると、意外とモチベーションが上がります。意思を上手にコントロールしてあげてください。

それでは、人生案外なんとかなる、という思いで肩の力抜いて頑張ってくださいね。



Information

◆ オープンキャンパス情報 … 志望している大学のホームページはこまめに CHECK !

名工大 名工大のホームページより要事前申込。7月2日（日）より申込受付開始！

8月1日（火）10：00～16：30 「模擬授業及び研究室見学」「座談会」など

愛知教育大 7月3日（月）より申込受付開始！

7月22日（土）・23日（日）

「専攻・専修・コース別説明会」では、学校教員養成課程及び教育支援専門職養成課程のそれぞれの修学内容の説明のほか、模擬授業や高校生の皆さんに期待することや在学生による体験談などをお話します。

愛知県立大 7月12日（水）16時より申込受付開始！

8月8日（火）外国語学部・看護学部

8月9日（水）日本文化学部・教育福祉学部・情報科学部

*申込方法は愛知県立大学のホームページでご確認ください。



◆ キャリア・ナビゲーター（CN）のO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O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（金）	始業式	物理	社会 歴総＋公共	避難訓練			
9月4日（月）	国語		英語 *リスニングなし		数学①	数学②	
9月5日（火）	普	生物	授業				
	英	授業					

<9月1日（金）>

1限 始業式等
15分放課
2限 10：05～10：55
15分放課
3限 11：10～12：00
4限 12：15～12：40

<9月4日（月）>

1・2限 8：55～10：25
15分放課
3・4限 10：40～12：10
昼放課（45分）
5限 12：55～13：45
15分放課
6限 14：00～14：50

<9月5日（火）>

1限 8：50～9：40
15分放課
2限 9：55～10：45（50分授業）
15分放課
3限以降は **41分授業**
7限終了時刻は15：31