

★★自己PRカード作成を通して・・・★★

進路説明会、進路学習の時間で伝えてきた「自己PRカード」の作成はいかがだったでしょうか？項目には、「①志望理由について ②中学校生活の中で得たこと ③高等学校卒業後の進路について」の3点がありましたね。自分の強みや考え、経験をスラスラと箇条書きにして、文章化できている人もいれば、なかなか手が進まずに困っている人もいました。来月から、**校長先生との面接練習**も始まっていきます。改めて、自己分析（自分自身を深く理解するためのプロセス）の方法をアドバイスしておきます。参考にしてみてください。

1. **強みと弱み**をリストアップ

自分の得意なことや苦手なことをリストにしてみる。例えば、勉強やスポーツ、コミュニケーションなど、さまざまな分野での自分の特徴を挙げてみよう！

2. **過去の経験**を振り返る

これまでの学校生活や部活動、家庭での出来事などを振り返り、**自分がどのように行動し、何を学んだか**を考える。成功・失敗体験から、**自分の成長ポイント**を見つけよう！

3. **価値観**を見つける

自分が大切にしていることや、ゆずれない価値観を考える。例えば、**友情、努力、挑戦**など、自分の行動のもととなっている価値観を明確にしてみよう！

★★急に気温が下降！健康管理に留意を★★

“「マイコプラズマ肺炎」5週連続で過去最多を更新”

というニュースがありました。現在、上原中で流行の兆しはありませんが、空気が乾燥していたり、急激な気温変化があったりで、体調を崩しやすい季節に入っていくので、警戒が必要です。3年生はこれから受験という大事な時期に入っていきます。とにかく**自分で予防する**しかありません。感染拡大を防ぐために、人込みでは**マスクの着用・換気・手洗い**などの基本的な感染対策が求められます。そして、遅くまで起きているのではなく**しっかり睡眠時間をとる**ことも大切です。受験の日程を考えると、もう**朝型の生活リズムに切り替えていく**必要もありますね。ボーっとしていると本来の実力も発揮されません。



健康管理第一で、みんなで支え合っていきましょう！

★★“諸活動の記録” 25日(月)までに整理して提出を★★

今週 11 日 (月) の 6 校時の総合の時間で、中学校三年間にわたってどの分野でどのように活動してきたかを記入する調査書の「諸活動の記録について」のプリントを配布し、説明しました。**委員会活動、学校行事、部活動、各種検定試験、その他3年間で自分が頑張ってきたことを整理**して、保護者の方に確認をもらった上で、提出用紙に記入してください。

★★ 11/18(月)～11/22(金)の時間割★★

	11/18(月)			19(火)			20(水)			21(木)			22(金)			23(土)		
	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組
1	学	学	学	体	国 (三)	美	国 (折)	社 (高)	数 (単)	理	社 (高)	体	数 (単)	技	理			
2	英 (単)	体	理	社 (小)	美	国 (三)	技	数 (単)	音	社 (高)	音	英 (単)	社 (小)	英 (単)	体			
3	数 (単)	英 (単)	体	国 (三)	社 (小)	家	社 (高)	体	国 (折)	音	体	国 (折)	英 (単)	国 (折)	社 (小)			
4	体	数 (単)	英 (単)	美	英 (単)	社 (小)	数 (単)	理	技	国 (折)	理	社 (高)	体	社 (小)	数 (単)			
5	総	総	総	スケアードストレイト 自転車安全教室 (場所:代々木中)			理	国 (折)	数 (単)	英	数 (単)	英	総	総	総			
6	総	総	総							総	総	総	総	総	総			
備考	①新座席編成			ジャージ登校 歯科検診1,2組			専門委員会			制服登校(正装) 歯科検診3組 卒業アルバム クラス写真			制服登校(正装) 卒業アルバム 個人写真					


※ 24日(日)は中学校英語スピーキングテスト(ESAT-J)実施日です。

①会場は新宿高校です。12:30 集合、13:00開始です。

②制服で受験してください。

③持ちもの(受験票・受験の手引き・IDカード・自習用の教材や書籍・上履き・靴を入れる袋)お忘れなく!

④公共交通機関を利用して移動してください。

 最寄り駅

新宿駅(小田急小田原線)から徒歩 10 分 ※代々木上原駅から新宿駅まで5~8分程度

新宿駅(山手線、総武線、中央線、埼京線、湘南新宿ライン)から徒歩 4 分

⑤やむを得ない理由(病気・忌引等)で受験することができず、在籍中学校長が認め、かつ予備日申請により東京都教育委員会からの承認を受けた受験者は予備日 12 月 15 日(日)に追試験を受験することができます。

(https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/files/esat-j/r6_youkou.pdf で詳細を確認してください。)