



通信

JAN.



明けましておめでとうございます。
今年巳年(みどし)です。「巳」の字は頭と体が出来かけた胎児を現し、次の生命が作り始められるという意味もあるようです。新しい年、良い事がありますように。

個個港学舎 舎長 八木貴子

入試直前対策

1.学習

学校や塾の授業は集中して。どんどん問題を解いて、分からないところをチェック! もう1度覚えなおします。直前に覚えたものは忘れにくい。

2.生活のリズムを朝型に

入試は朝からです。これから毎朝6時半に起きましょう。ヒトの脳は起きてから3時間しないと活性化しない。

3.風邪、体調管理に十分注意

試験当日の体調が悪いと、十分に実力を発揮できない。少しでも風邪気味と思ったら、早めに薬を飲む、栄養があり消化のよいものをとる、十分な睡眠をとる。特に1週間前は、外出時にマスク、うがい、手洗い、睡眠、などに気を使う。(普段から乳酸菌をとっていると、免疫機能が高まると言われる。)

4.試験会場の下見

会場までの交通機関、道順、所要時間、交通費など下調べを。友達との待ち合わせはしない。もし、どちらかが遅れたら、2人が遅れてしまう。

5.入試前日

当日持参する物を確認して、後は入浴したり、音楽を聴いたりしてリラックス。縁起を担いで「カツ」を食べても良いですが、出来るだけ消化のよいものを腹八分。ご飯、パスタ、豆腐や野菜の鍋、火を通した魚などを。揚げ物など油分の多いもの、生ものなどは消化がよくないので避ける。(消化が悪いと、食物が長時間胃に残り、睡眠が浅くなる。) 後は十分な睡眠を。

6.試験当日

朝食は食べなれた消化のよいものを腹八分。パン、ご飯、果物、ジュースの糖分はブドウ糖となり脳のエネルギーになる。休み時間にお腹がすいた時のためにバナナ、チョコレート、キャンディなどで脳の疲労回復を。水分は、1度に多く飲むとトイレが近くなるので少しずつ。

会場では、周りの人が優秀に見えるが、向こうも同じように見えている。落ち着いて、自信を持って、最後まであきらめないで!



1月の誕生花 シンビジウム



恵方巻き?

節分の日には春を迎える立春の前日にあたるので、一年の災いを払うための厄落としとして「豆まき」が行われていますが、「恵方巻」を食べる場合があります。「恵方」とはその年の歳徳神(としとくじん)が居る方向で、2013年はほぼ南南東。恵方巻は、節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず(笑いながら食べる場合も)、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじり(丸かぶり)するのが習わしとされています。商売繁盛や無病息災を願って、七福神に因み、かんぴょう、キュウリ、シイタケ、だし巻、ウナギ、でんぶなどの7種類の具を入れることで、福を巻き込む意味があるとする説もあります。



お知り合い、同級生をご紹介ください。

このチケットをお渡しください。ご優待します。

紹介チケット

在塾生の方にも、特典があります。

あなたのお名前

TEL 045-431-6977 個個港学舎