

切磋琢磨



12月23日(金)

～冬休み！ 勉強をする・体調を整える・書類の準備をする～

修学旅行や文化祭、総合発表会など、たくさんの行事があった2学期も終わり、いよいよ2023年が目前に迫ってきました。

この冬休みは、進路実現に向けた様々な取り組みをする必要があります。勉強や書類の準備だけでなく、体調管理にも気を付けて、有意義な時間を使えるようにしていきましょう。

生活リズムや食生活を乱さないように、自分をコントロールしよう！



これが無性に食べたくなったら、足りてない栄養素はこれ！ ←ココ見た？

これが食べたくなったら	必要な栄養素！	同じ栄養素を含む食品
チョコレート	マグネシウム	生のナッツや種(シード)類、豆類、果物
キャンディー(甘いもの)	クロム	ブロッコリー、ブドウ、チーズ、乾燥豆、子牛のレバー、鶏
	カーボン(炭素)	フレッシュフルーツ
	リン	鶏肉、牛肉、レバー、鶏肉、魚、卵、乳製品、ナッツ、豆類、穀物
	硫黄	クランベリー、西洋ワサビ、アブラナ科の野菜、ケール、キャベツ
パン、トースト	トリプトファン	チーズ、レバー、ラム、レーズン、サツマイモ、ほうれん草
	窒素	高タンパク質食品(魚、肉、ナッツ、豆)
オイリースナック、揚げ物	カルシウム	からし菜、カブ菜、ブロッコリー、ケール、豆類、チーズ、ゴマ
	リン	鶏肉、牛肉、レバー、鶏肉、魚、卵、乳製品、ナッツ、豆類
	硫黄	卵黄、唐辛子、肉系のタンパク質、ニンニク、タマネギ、アブラナ科の野菜
	塩化ナトリウム(塩)	海塩、リンゴ酢
コーヒー・紅茶	アイアン	肉、魚、鶏肉、海藻、緑黄色野菜、ブラックチェリー

栄養は細胞呼吸に
必要不可欠！
勉強のおどもの
参考にどうぞ。



私立を受験する人

- ・願書の下書きをする
- ・「私立高校の出願・受験にむけて」を完成させる
- ・始業式に提出するものをファイルにセット

【始業式に提出】

- ①願書の下書き
Web出願の人は、内容確認用紙を印刷
- ②高校指定の封筒など
- ③私立高校の出願・受験にむけて
- ④高校の募集要項(あれば)

公立を受験する人

- ・受験する学校のアドミッションポリシーを調べる
- ・自己申告書を書く

【特別選抜】

- ・実技試験の内容を確認して、練習しておく。自己申告書も完成に向かおう！

