

下関西高等学校 進路だより

令和7年10月号 進路指導部

～年内入試が本格化しました～

今年も一気に気温が下がり始め、体調管理が難しい状況となっていますが、健康状態はいかがでしょう？これから、**本格的な受験シーズンが始まりますが、3年生がベストコンディションで受験に臨めるように1、2学年の生徒にも十分な健康管理をお願いします。**特に冬は風邪が強敵となりますが、風邪をひく主な原因はウイルス感染です。冬は空気が乾燥し、ウイルスが長く生存できるため、感染リスクが高まりますし、体力が低下しているときはさらに注意が必要です。風邪をひかないためには、予防策をしっかりと実行することが必要ですが、冬は暖房を使用しているため、どうしても閉じられた空間で過ごす時間が増えます。だから、湿度管理が大切で、推奨されている湿度40%以上を保つために教室など30分に一度、窓を開けて室内の空気を新鮮な状態にしましょう。それにより、ウイルスの濃度を下げることができます。もちろん、手洗いとうがいの徹底も重要です。帰宅した時や食事の前には、石けんで手を洗うことが大切です。ウイルスは手を介して体内に入ることが多いため、ここでしっかりと除去しておくことが予防につながります。また、ウイルスは乾燥した空間で生存しやすいため、加湿器を使って室内を適度な湿度に保つことも効果的です。さらに、免疫力を高めるためにバランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけ、健康管理を怠らないようにしましょう。これらの基本的な知識を実践することで、冬の風邪予防に十分なと思います。ちなみに、私は自分が担任をしていたクラスでは教室に濡れタオルを置き、湿度管理を徹底していましたが、その時は効果ききめんでしたので試してみてください。そして、家族の協力が必要ではありますが、栄養管理も重要です。受験準備でどんなに忙しくても食事を抜いたりせず、3食を決めた時間に摂るようにしましょう。献立やメニュー選びの際には、1日の食事の中でたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの5栄養素をバランスよく食べることを意識してください。胃腸を整えるヨーグルトや納豆などの発酵食品や、食物繊維を日ごろから摂ることもおすすめです。あと、こまめな水分補給をお願いします。水分補給には、のどの粘膜を潤す目的と、唾液腺を刺激し唾液の分泌を促す目的があります。唾液は口の中の乾燥を防ぐのに重要な役割を担っていますのでよろしくお願いします。また、受験生はストレスが溜まりやすく、緊張しやすい状態になりメンタルが不安定になりがちで、それにより細菌やウイルスの体内への侵入を許し、炎症を起こしやすくなります。自分なりのストレス解消法を見つけ、心身の健康を保つ工夫が大事です。深呼吸や瞑想などのリラクゼーションは、ストレスの解消や緊張状態の緩和に有用な面もありますので、短時間でも良いから取り組んでみてください。

さて、この時期は特に不安な気持ちになることもあるかと思いますが、しかし、この気持ちを払拭するにはひたすら授業に集中し、自学自習に打ち込むしかありません。入試が近づけば近づくほど、授業に集中してひたむきに取り組んでください。また、この数年で増えてきた選抜方法が**個人面接**と**小論文**です。そこで、例年通り、**面接試験において重要なポイントとなる身だしなみ**について、ポイントをおさえておきたいと思います。身だしなみについては、**大学や予備校関係の来客の方々**が**君たちの身だしなみや挨拶の様子などを見て、その都度、評価されていることを理解していますか？**例えば、服装が乱れている生徒や目が合っても挨拶できない生徒と来客の方々が出会ったら、その瞬間、西高生全員に対する評価が低下します。その事を十分に理解し、外部の方から「**西高生はきちんとしている！**」と高く評価されるようにして欲しいと思います。よろしくお願いします。では、面接試験における身だしなみのポイントです。

<面接試験に臨む際の身だしなみ> **大切なのは第一印象！**

①**服装やヘアスタイルに気を配る。**キーワードは**清潔感**

- ・女子のスカート丈は膝が前後とも完全に隠れるようにする。
- ・短く、派手な色柄の靴下をはいていかないようにする。

(裏面につづく)

- ・髪型を清楚なものにする。
男子：耳やえりにかからない、襟足をそろえる、ツンツン立たせない。
女子：眉にかからない、耳を出す、長い場合は黒色のゴムでまとめる。
- ・爪をきちんと切っているか前日までに確認する。

②面接試験は控え室から始まっている。

- ・姿勢を正して静かに待つことが大切だが、できるだけリラックスして。

③面接室に入る時は必ず軽くノックする。

- ・順番がきて名前を呼ばれたら、はっきりと返事して面接室へ入室する。

④おじぎをきちんとする。

- ・**会釈**は背筋を伸ばし、首を曲げずに上体を15度の角度で傾け、視線は足元から1.5m先を見るようにする、**普通礼**は普通一般の挨拶の時にする。背筋を伸ばし、首を曲げずに上体を30度の角度で傾け、視線は足元から1m先を見るようにする。
- ・ドアを閉めたら、試験官の方へ向き直り、気をつけの姿勢で試験官の方を見てから会釈をする。
- ・手は、指先を伸ばし、指のあいだが離れないように気をつける。手の位置は体のわきにおく。
- ・礼は、男子は気をつけのままの状態から腰から曲げる。女子は体を曲げると同時に、両手を体にそってすべらせて両手を前のもものあたりにくるようにする。
- ・礼が終わったら、もう一度試験官の方へ視線をもどし、気をつけの姿勢をとってから椅子へ向かって歩き出す。そして、受験生用のいすの左側に立つ。

⑤着席の仕方と視線に注意する。

- ・指示にしたがい受験番号、名前などを、ハキハキとした口調で名乗る。

⑥いすの正しいかけ方とマナーを身につける。

- ・男子は足の間隔を20cm程度、女子はかかとひざをつけて座る。
- ・手の位置は指先までそろえて伸ばし、ももの上に置くか、前で軽く組むようにする。
- ・かかともつま先も揃える。
- ・椅子には腰を奥まで深くかけ背筋を伸ばす。背もたれにもたれたり、足を前に出したりしない。
- ・相手の目をまっすぐに見る。あごを引いて背筋を伸ばす。
- ・口調や言葉遣いに注意する。例えば、語尾を上げて伸ばす口調などは慎む。

⑦終わったときのマナーと退室の仕方も重要。

- ・質問が終わって「はい、結構です」などと言われたら、いすの左側に立ち、いすをもとの位置に戻して「ありがとうございました」とお礼をいい、普通礼をする。
- ・退室時もドアまで行き、面接官の方へ向き直り、姿勢を正して「失礼します」といって会釈をする。身だしなみについては以上ですが、面接試験の評価ポイントについては次の4点が評価の対象になることが一般的に言われています。受験の際にはしっかりと確認してください。

①頭髪や服装はきちんとしているかなどの「**身だしなみ**」

②はっきりと話し、正しい言葉づかいができるか、自分の意見を明確に表現できるかの「**表現力**」

③人の言うことを正しく理解し、判断できるかなどの「**理解力・判断力**」

④与えられた課題についてきちんと考え、説得力がある発言ができたかなどの「**思考力**」

以上です。年内入試にチャレンジする生徒の皆さんの健闘を祈っています。

(進路指導部・松村)