



北海道羽幌高等学校
平成30年度
3年B組 HR通信
10月19日 第22号
発行者：桑原・笠嶋

試験で緊張しない方法

人生経験豊富な諸先輩方に聞いてみました。努力をすればするほど、大舞台になればなるほど、人間は緊張するものです。試験の3時間前までには起きて脳を覚まし、しっかりと朝食を摂って脳にブドウ糖を与え、全力を尽くしましょう。羽幌高校全先生方および全生徒は3年生のみなさんを応援しています。



○トイレで深呼吸

個室に入れば自分1人です。思う存分精神統一できるのではないのでしょうか。冷たい空気にあたり気合を入れ直したら、きっと実力が出し切れるはずですよ。

○下見と情報収集を

慣れていない場所って緊張しますよね。実際にその大学や仕事場所に足を運んで学生や社員の様子を見たり、すれ違いざまに挨拶するだけでも親近感がうまれます。

○校門や玄関であいさつを

受験する会場に着いたら、校門や玄関に向かって「今日1日よろしくお願いします。」と、お願いしました。声を出さなくてもいいです。あと、立っている関係者にも「おはようございます。」と、明るくあいさつしました。全てが終わって帰るときは、振り返って「また4月に来ますのでお願いします。」と一礼です。

○帰ったら何食べよう

帰ったら何食べようとか、誰とあそぼうとかみたいに何か考え事をしている間にあっという間に本番がきて、自然体で受けられました。



献血バスが来校します

いろいろな考え方があると思います。「少しの痛い思い（注射）で、少し誰かの役にたつ。」と思うと募金より被災地ボランティアよりお金もかけず善意が示すことができる気が先生はします。

連絡



今後の時間割

	月	火	水	木	金
1	セ E	セ B	セ A	セ B	セ A
2	セ A	セ F	セ B	セ F	セ F
3	セ B	英語	政経	セ C	現代文
4	現代文	セ C	セ D	セ A	セ C
5	体育	献血講演	セ C	炭鉱の事	英語
6	C		セ E		セ B

今後の行事

23日（火）献血に関する講演
献血バス来校
25日（木）炭鉱について

羽幌高校公式ホームページ

随時更新中！

[http://www.haboro.](http://www.haboro.hokkaido-c.ed.jp/)

[hokkaido-c.ed.jp/](http://www.haboro.hokkaido-c.ed.jp/)

