



和同だより

長岡高等学校 進路指導部

旧3学年 令和6年12月発行

卒業生のみなさん、元気に過ごしていますか？

いよいよ大学入学共通テストまで、あとわずかとなりました。現在は、受験先の大学への出願準備を進めているところだと思えます。卒業生担任にも多くの調査書依頼が来ているので、余裕を持って準備しているようですね。この1年間、目標達成に向けて熱心に取り組んだことでしょう。自分と向き合い、将来について考えた有意義な1年でしたね。



みなさんの「大願成就」を応援しています

◆受験本番を向かえるにあたって

①規則正しい生活

生活リズムは整えていますか？ 焦って睡眠時間を削りすぎたり、夜更かしのし過ぎで朝起きられなくなったりしていませんか？ 試験当日に向けてコンディションを整え、年末年始も生活リズムを大きく変えることなく過ごしましょう。本番で最高の力を発揮できるように、うまく調整をしていきましょう。

②健康第一

食事や睡眠・適度な運動など、健康管理にも気をつけて毎日を送りましょう。学習の合間に軽い運動やストレッチをすると、リフレッシュしてまた集中することができます。脳をフル回転させる学習活動では、実はけっこうなカロリーを消費しています。3食の食事も大切に。身体の健やかさを整え、ベストパフォーマンスで臨みましょう。

③周りの人たちを大切に

本番が近づき焦る気持ちもあると思います。だからと言って周りの人にきつく当たったりしたら、負のスパイラルでもったいないですね。今こそ、家族や周りの人との関係を大切にしましょう。気持ちのいい挨拶をすることや、感謝の気持ちを伝えることで、みなさんの周囲の環境が快適な空間になり、前向きに取り組むための力となることでしょう。周りの人たちに応援してもらえるすてきな大人に、成長していることを願っています。

◆受験直前の心構え

今まで頑張ってきた自分を信じ、不安になったら、応援している人がいることを思い出す。卒業生担任団も応援しています。

今後の日程

- 1月18日(土)・19日(日) 大学入学共通テスト
1月20日(月) 自己採点(落ちついて、正確に)
→二次試験対策(すぐに始めよう)
1月27日(月)～2月5日(水) 国公立大学出願期間—募集要項をよく確認する

調査書発行の申請手続きについて(再掲)



1. 長岡高校HPに記載されている申請方法をよく読む。
※長岡高校HP <http://www.nagaoka-h.nein.ed.jp/>
●卒業生の方へ→「各種証明書の発行について」
2. 申請書「証明書交付願」(各自でプリントアウトする)に、必要事項を記入し、提出する。
3. 手数料の納入方法(ア、イのいずれか) 1通500円×通数
ア 「新潟県収入証紙」(令和6年8月末で証紙の販売は終了)を申請書に貼付する。
イ 窓口で電子決済(クレジットカード・電子マネー)により支払う。
※8月末で収入証紙の販売が終了したため、アの選択はできません(手元にあるものは使用できます)。来校が難しい場合は、「新潟県電子申請システム」を利用して、Pay-easyでの支払いも可能です。詳しくは、長岡高校のホームページを確認してください。
4. 申請の際、本人または代理人(保護者)の本人確認ができる「身分証明書」が必要。
5. 郵送受け取りの場合は、住所・氏名(本人)を記載し、切手を貼付した返信用封筒が必要。

【注意事項】

- ①まだ申請していない人は、すぐに申請しましょう。発行には平日で1週間程度かかります。郵送を希望する人は、年末年始の郵便が混雑する時期を避けて、早めの申請を。
※学校は、年末年始は12月29日(日)から1月3日(金)まで閉庁日となります。
- ②大学によっては、書類の発行日に制限を設けている場合があります。
例)「調査書は3カ月以内に発行したものを有効とする」など
制限の有無を確認し、制限がある場合は有効となる時期を考えて申請してください。
- ③親元から離れている人は、とくに時間に余裕を持って準備をしてください。書類の不備や、身分証明書の不携帯などがあると、受け取りの予定に遅れが生じることがあります。
- ④調査書と一緒に、「**大学受験結果・進路報告書**」を渡します。受験終了後に、進路先が確定次第、速やかに提出してください。提出が2025年3月21日(金)以降になる場合は、進路指導部まで連絡してください。

【受験報告書提出先】

提出先 : 卒業担任 または 進路指導部 既卒生担当 (持参 または 郵送)
郵送先 : 〒940-0041 新潟県長岡市学校町3丁目14番1号
新潟県立長岡高等学校 進路指導室 既卒生担当
電話 : 0258-32-9438 (進路指導室直通)

不明な点があれば、まずHPを確認し、必要に応じて旧担任または学校まで連絡をしてください。