



和同だより

長岡高等学校 進路指導部

旧3学年 令和7年12月発行

卒業生のみなさん、元気で過ごしていますか？

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います。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は、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、前向きな取り組みに力をくれるでしょう。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17日(土)・18日(日) 大学入学共通テスト
1月19日(月) 自己採点(落ちついて、正確に)
→個別試験対策(すぐに始めよう)
1月26日(月)～2月4日(水) 国公立大学出願期間一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)



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」

手続き方法は2種類あります。

1. 電子申請

「新潟県電子申請システム」を利用して申請する。

本人確認ができる書類のアップロードが必要。

手数料及び郵送料はクレジットカード決済、ペイジー決済

2. 学校窓口で申請

ア「証明書交付願」に必要事項を記載し、提出。

イ 窓口で電子決済により支払う。1通 ¥500×通数

ウ 申請の際、本人または代理人(家族)の本人確認できる書類が必要。

※発行までの所要日数は、申請から一週間程度(郵送期間含まず)です。

※電子申請の場合は、手数料の納入確認後に交付(発送)します。

【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27日(土)から1月4日(日)まで申請は受け付けません。

②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。提出が令和8年3月23日(月)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。