

進路だより 第4号



江東区立深川第四中学校
校長 関根 淳之
進路指導主任 寺田 智子
発行：令和 8 年 7 月 1 7 日

○英語スピーキングテスト(ESAT-J YEAR3)の受験申込が始まっています！

高良先生から、英語スピーキングテスト(ESAT-J YEAR3)の資料等が配付され、受験申し込みの説明をしました。内容をよく確認の上、余裕をもって登録・申込等を行ってください。なお、事前に中学校で受験申込完了の確認を行う必要があるため、夏休み中に受験申込を完了させてください。また、受験上の配慮等が必要な場合、7月中には担任または学年教員に知らせてください。不明な点は、三者面談でお尋ねください。よろしくお願いします。



○学校からの情報発信！

学校からの情報として、ほぼ毎日高校に関する資料が配付されています。特に、以下の資料は、保護者の方にもご覧いただきたい資料ですので、ご確認の上、三者面談にお越しください。

私立高校については、右下に紹介している【東京都私立高校授業料「実質無償化」】の影響があり、令和9年度(2027年)に受験する皆さんの推薦・優遇受験制度等の条件が昨年よりも厳しくなっている私立高校もあります。

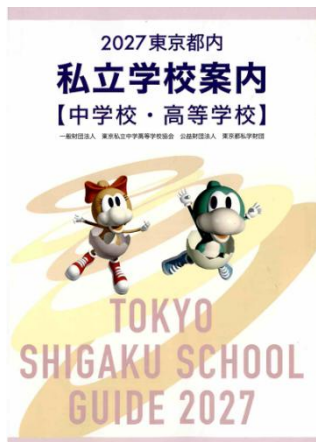
例を挙げると…

4月に入学した1年のクラス数 13クラス
来年度卒業する3年のクラス数 9クラス

★結果★

来年度は9クラスの生徒数しか合格者を出せない。
→ 基準が上がる。条件が厳しくなる。

学校でも、情報発信はしますが、必ず各自で情報を得るために、学校説明会にご参加ください。



★都立高校資料★



★私立高校資料★



令和8年度最新情報 東京都私立高校授業料「実質無償化」

国と東京都の支援制度をあわせて、学びのチャンスをしっかりサポート

1. どのくらい安くなる？(年間の最大助成額)

国の制度と都の制度を「両方」申請することで、都内私立高校の平均授業料相当までカバーされます。

国の制度(就学支援金)	都の制度(授業料軽減助成金)	合計の上限(実質無償化枠)
最大 45万7,200円	最大 4万3,800円	最大 50万1,000円

- ・上記の最大50万1,000円は、全日制課程・定時制課程の場合です。
- ・通学する高校の実際の授業料(保護者負担額)が上限となります。
- ・通信制高校の場合は、国の就学支援金(最大33万7,200円)が上限となりますが、都の制度による補填が受けられる場合があります。

2. 対象になる条件

所得制限はありません！全世帯が対象です

住所条件 生徒と保護者(申請者)が東京都内に住まいであること(住民票があること)。

学校条件 対象の私立高校(都内・都外どちらでも可)に通っていること。

※神奈川・千葉・埼玉など、都外の私立高校に通う場合も、都内在住であれば都の軽減助成金の対象となります。

⚠️ご確認いただきたい注意点

- ・授業料以外は自己負担です：入学金、施設維持費、教科書代、制服代、修学旅行積立金などは助成の対象になりません。
- ・授業料が上限を超える場合：50万1,000円を超える分の差額は自己負担となります。
- ・重複支給はありません：国の就学支援金のみで授業料が全額カバーされる世帯は、都の軽減助成金は対象外(0円)となります。



中3 夏休み

効率のいい1日の過ごし方

～メリハリをつけて、目標に向かって一歩ずつ！～

受験は、
毎日の積み重ね！



6:30	起床・朝の準備 早起きして、朝の光を浴びよう！ 軽いストレッチや洗顔でスッキリ☆	
7:00	朝食 バランスの良い食事で 1日のエネルギーをチャージ！	
7:30～ 10:00	午前の学習タイム(集中タイム) 頭がスッキリしている午前中が勝負！ 苦手教科や、重要単元に取り組もう！	
10:00～ 10:20	休けい 水分補給をして、目を休ませよう。 外の空気を吸ってリフレッシュ！	
10:20～ 12:00	午前の学習タイム② 問題演習や暗記など、 やることを決めて集中しよう！	
12:00～ 13:00	昼食・休けい しっかり食べて、ゆっくり休もう。 スマホやゲームは時間を決めて！	
13:00～ 15:00	午後の学習タイム 学校の宿題や、復習・予習を進めよう！ 分からないところは調べて解決！	
15:00～ 15:20	休けい・おやつタイム 甘いものや水分でリフレッシュ♪ 気分転換も大切！	
15:20～ 17:00	自分のやりたい学習・演習 過去問・模試対策や、 得意科目を伸ばす時間にしよう！	
17:00～ 18:30	自由時間・運動・お手伝いなど 体を動かしたり、好きなことをしたりして リフレッシュ！家族のお手伝いも◎	
18:30～ 19:30	夕食・団らの時間 家族との会話でリラックスしよう。 今日の出来事を話すのも◎	
19:30～ 21:30	夜の学習タイム 暗記や復習、まとめ学習にぴったり。 今日の学習を整理しよう！	
21:30～ 22:00	入浴・リラックスタイム お風呂で疲れをとって、心も体もリセット。 軽いストレッチや読書もおすすめ♪	
22:00～	就寝 しっかり睡眠をとって、 明日に備えよう！おやすみなさい☆	

効率アップのポイント！

- ☒ **目標を立てよう！**
「夏休みにこれをやる！」を
紙に書いて見えるところに貼る！
- ☒ **計画を立てて、見直そう！**
1週間・1日ごとに計画を立てて、
達成できたか振り返ろう！
- ☒ **スマホ・ゲームは時間を決めて！**
ダラダラ使うと時間がなくなるよ。
タイマーを活用しよう！
- ☒ **完璧じゃなくてOK！**
できなかった日があっても大丈夫。
明日またがんばればいい！
- ☒ **自分をほめよう！**
「今日もよくがんばった！」と
自分をほめて、自信をつけよう！

毎日の小さな積み重ねが、
未来の自分をつくる！
充実した夏休みにしよう！



今日のふり振り返りメモ

- ☐ 今日やったこと
- ☐ できたこと
- ☐ 明日やること

一緒に
がんばろう！



自分のペースで、でも あきらめずに！ キミならできる！

参考までに！！

●自分を律し、夏休みを
有意義に過ごしましょう。

