

授業・委員会・部活動・体育祭に向けてなど、 様々な活動が本格的にスタートしました

通常の授業日課が始まりました。先生方の個性豊かな授業を受けて、新鮮に感じている人も多いようです。委員会や部活動のオリエンテーションを経て、委員会や教科リーダー、学級での係活動も始まりました。中には部活動を体験して入部した人が多くいます。特に体育委員の皆さんは6月3日の体育祭に向けて中心になり、活動しています。体育祭では学級旗を各クラスで制作したり、スローガンを考えたりしています。「運動が苦手で気が重い」と感じる人もいるかもしれませんが、逆に「学習面では自信がないけれど運動なら得意!」という人にとっては活躍するチャンスです。苦手なことも得意なことも皆さんで補い合い協力して、中学校生活初めての行事を満喫しましょう!

中学校生活ではまだ慣れないことが多いと思います。わからないことや心配なことがあったら先輩や先生にも遠慮なく聞いてください。フレッシュな皆さんを応援しています!!また、3年生の先輩方は修学旅行で京都のホテルに宿泊し、様々な場所に行って貴重な体験をしてきました。どうだったかお話を聞いてみるのも良いかもしれませんね。

各学級では係活動や当番活動も本格的に始まり、それぞれが役割を感じながら生活しています。初めての道徳の授業では「掃除の神様が教えてくれたこと」という題材で、ディズニーランドの伝説の清掃員(カストーディアル)であるチャック氏から研修を受けたお話を通して、仕事をする事の大切さについて感じ取り、清掃の姿勢に磨きがかかりました。

第一回避難訓練を実施しました

4月21日(金)には初めての避難訓練がありました。今回は火災を想定し、避難経路と避難後の並び方や点呼の方法を確認し、各クラス的环境委員1名と白百合学級の代表1名が消火器訓練を体験しました。振り返りシートでの感想をいくつか紹介します。

「訓練としてしっかりと避難4原則を守ることができたが、もし本当に火災が起こったらもっと焦ってしまうのかな、と思いました。」「もし教室に先生がいないときに災害にあったとしても避難経路をわかるようにしておきたいです。」「真剣に訓練に取り組めたと、避難経路も確認できたので実際に災害が起きた時に生かしたいです。」「避難訓練には全員が真剣に取り組むことが大切だと思います。」「訓練に真剣に取り組めていない人がいたら、実際にあったとき大丈夫なのかな?と思いました。」「地震や火災はいつ起こるかかわからないので準備しておくことが大事だと思います。」「(コロナ渦で)避難訓練自体が久しぶりだったので、できてよかったです。やはり避難訓練は大切なものでなくては困ります。」「これまで体験してきた避難訓練の中で一番避難しやすかったです。もっと避難が難しいところで地震や火災が起きても冷静にいられるように行動を速くしたいです。」「消火器の訓練を見て、ただ言われた通りに逃げるだけでなく、自分で考えて(時には消火器を利用するなどして)安全を確保しなければと思いました。お話を聞いてパニックの怖さを実感しました。何かあった時には落ち着いて冷静に対応したいです。また万が一近くで火事があれば、消火器の訓練の知識を生かしたいです。」「訓練でも、しっかりと緊張感をもって参加できました。本当の火災の時は落ち着いて行動をして、“お・か・し・も”をしっかりと心がけたいです。」「避難経路を知らずに先生についてしまったので、経路を再度確認したいです。」「実際は今日の訓練よりも速く校庭に避難できるようにしたいです。」「実際に火災が起きた時はもっと慌ててしまうと思うので、想定しながら取り組むのが大事だと思います。校庭に避難してから整列をもっと静かに素早く並べるようにしたいです。次回はすべての振り返りで“はい(できた)”とできるようにしたいです。」「まだ校内を完璧に理解できていないので、覚えようと思いました。災害が本当に起きた時でも焦らず訓練の時のようにできるようにしたいです。」

疲れが出るこの時期。リラックスタイムと睡眠でエネルギーをしっかりとチャージしましょう！

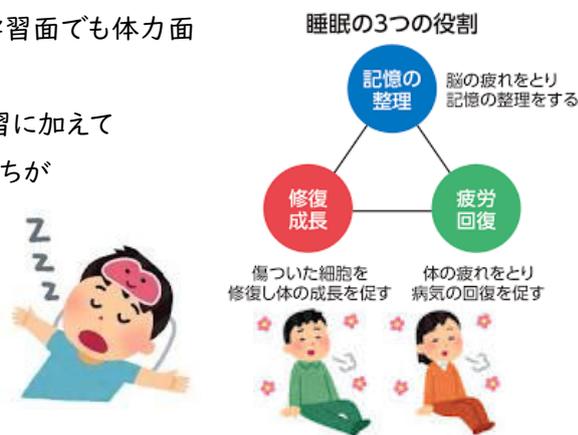
リラックスの方法の一つとしてテレビやゲーム、スマートフォンを観るなどしている人も多いかと思いますが。事実、私自身もテレビ番組を家族と一緒に観て笑ったり話したりすることが困らんと安心につながりました。注意したいのは夜更かしや、夜遅くまでの勉強などによる慢性的な寝不足や睡眠の乱れを招くことです。それにより様々な生活習慣病や免疫力の低下などのリスクを上げることがわかっています。また、深夜まで頑張っても、寝不足だと日中の脳の働きや作業の効率が低下し、本末転倒になりかねません。「睡眠」の重要性について見直してみましょう。青山・表参道睡眠ストレスクリニック院長の中村真樹先生は「睡眠には、記憶の整理のほか、脳や体の疲れをとり、体の成長を促し、傷ついた細胞を修復するという、大切な役割があります」と説明します(右図)。心身の健康はもちろんのこと、学習面でも体力面でも力をつけるために、睡眠をしっかりとることを心がけましょう!!

保護者の皆様、お子さんの様子はいかがでしょうか。中学校生活では学習に加えて部活動や委員会・係活動、塾や習い事など様々なことが加わり、大人の私たちが想像している以上に忙しい生活を送っています。

「(家で)こんなにだらだらして大丈夫?」とやきもきされることもあるかと思いますが、体調を崩しやすいこの時期は、特にご家庭でのリラックス時間も大切にしてください。

それがお子さんのエネルギーになり、ご活躍につながるかと思います。またご心配なことがありましたらご遠慮なく担任あてにご連絡をください。

大切なお子さんの応援団として、一緒に考えて育てていきましょう。



心のアンケート、教育相談(2者面談)期間とオープンスクールがあります。

5月に入るとすぐに「心のアンケート」と「教育相談期間」があります。これは皆さんの心の状態や困っていること、頑張りたいことなどを知ったりする大切なものです。放課後などの時間を利用して行います。部活動や課外活動、家の用事などあると思いますので、「これだけははずせない。」という予定を確認しておいてください。また、部活動など放課後の活動がない場合でも少し帰りが遅くなることもあるかもしれません。事前にお家の人に確認しておきましょう。いつも一緒に帰る友達も教育相談のために一緒に帰れないことがあるかも知れません。

5月の予定 最終下校17:30

	月	火	水	木	金	土
	1 A日課 心のアンケート	2 F日課 午後内科検診 自治委員会	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 バレー 保護者会	8 A日課 英語宿題提出(GW 明け最初の授業で)	9 B日課	10 C日課 教育相談 (2者面談)期間 尿検査提出	11 F日課	12 E日課	13 A日課 オープンスクール 全校集会
14 男バスケ 保護者会	15 振替休業	16 B日課	17 C日課 歯科検診	18 D日課	19 F日課	20
21	22 A日課 心音心電図 午後学年練習	23 B日課 午後全体練習	24 C日課 数学社会単元テスト 尿検査予備日	25 D日課	26 E日課 学年練習	27
28	29 F日課 午後全体練習	30 B日課 午後係会議	31 体育祭予行 午後係会議	6/1	2	3 体育祭

*部活動の保護者会の日時や場所など詳細は各部活動でご確認ください。(4月27日現在のものです)

(卓球・野球・陸上・女子バスケ・合唱:4月29日)