

3学年 学年だよ！

東国分中学校 第3学年
第11号
令和3年2月1日発行

今、置かれている立場を考えできることを懸命に！

私立入試が終わり、進路が決まった人、これから私立の一般入試を受ける人、公立入試に備える人、それぞれ立場は様々です。自分がしなければいけないこと、自分にできることをよく考え行動に移すことが大切です。自分のことだけでなく、自分の周りの人、みんなはどういう状態か、ということにも心配りを。3年生全員の進路が決まるまで、お互いに支えあい、思いやりをもって生活していきましょう！今の3年生ならば必ずできる！

2月はまだまだ寒さが厳しいので、健康面に気を付けて、力を発揮できるように準備しましょう。苦しい時期を乗り越え、頑張れば目標に大きく近づくことができるはずです。



◇進路が決まった人へ

今この大切な時期、最大限の気配りが必要です。何よりも、緊張感のある授業づくりを継続してください。それが高校入学に向けて必要な学力や中学校の学習内容をきちんと定着させること、そして仲間を応援することにつながります。学年末試験に向けても、気を抜かず全力で臨んでください。みんなのゴールは高校入学ではないからです。そして、お世話になった方に、必ずお礼を直接言いに行くことです。「聞いて知っているだろうからいいや…」「明日行こう（そして、忘れる…）」という人はいませんか？結果が出たら、すぐに自ら足を運び、感謝の気持ちを伝えましょう。そして、東国分中学校の三年生として、最後までしっかりと生活をし、これから入試に向かう仲間を支えてください。よろしくお願いします。

◇これから入試の人へ

とにかく集中して授業、計画的な勉強に臨んでください。不安な気持ちはもちろんあると思いますが、気持ちを切りかえて立ち向かいましょう。時間を今まで以上に大切にしましょう。入試間近のこの時期に勉強したことは、点数につながることも多いものです。また、朝から始まるテストに合わせ、朝型生活に切り替えて、時間の使い方も考えていきましょう。体調も万全に！

ストレスケア ＜呼吸法＞

①背筋を伸ばして椅子に座る(椅子がなければ立ったままでもいい)。

②普段どおりに息を吸い、腹筋にできるだけ力を入れながら

「フッ」「フッ」「フッ」と3回短く息を吐き出す。

③次に鼻からいっぱい息を吸う。

④口から細く長く、息を吐き出す。

※2～4を10回繰り返す。



何に効くの・・・落ち込んでいてマイナスイメージしか持てない。嫌なことが頭から消えない。

効果・・・・・・積極的になる。前向きに物事を考えられるようになる。

2月 行事予定

最終下校時刻：17:30

日	行事予定	日	行事予定
1 月	月23456(総合)	15 月	自習・保体・国語・英語 4時間授業
2 火	火52316	16 火	自習・社会・数学・理科 4時間授業
3 水	水1234 公立高校願書出願日 学校から郵送	17 水	水1234木4
4 木	木12356	18 木	木12345
5 金	金1235	19 金	金12345 3年生給食最終日 残菜0デー
8 月	月12346(総合)	22 月	3年生自宅学習日〔登校しません〕
9 火	火123456	23 火	天皇誕生日
10 水	木123456	24 水	一般入学者選抜1日目 私立入学組8:15登校〔総合・学活〕後下校
11 木		25 木	一般入学者選抜2日目 私立入学組8:15登校〔総合・学活〕後下校
12 金	金12345	26 金	学年内日課 ①集会②学活③総合
13 土		27 土	
14 日		28 日	



3月の予定

1日(月) 学年内日課(3時間授業), 2日(火) 学年内日課, 3日(水) 追試験/学年内日課,
4日(木) 予餞会, 5日(金) 公立高校合格発表, 8~11日卒業式練習, 12日(金) 卒業証書
授与式, 19日(金) 新型コロナウイルス感染症に係る特例検査