



# TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 生徒指導だより 令和7年4月28日 第2号

教育目標：未来を拓く妙典中学生＜明るく・正しく・美しく＞

目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

## ◎オンとオフのメリハリをつけよう！

新年度が始まってあっという間に1か月が経ち、来週からは5月がスタートします。今日まで、新しい環境での生活に慣れようと気合を入れて頑張ってきたと思います。5月には体育祭があり、また忙しくなりますが、その前のひと休みのゴールデンウィークがあります。4月30日、5月1日、2日と学校に登校する日もありますが、休むときはゆっくり休んで、体育祭に向けて元気をチャージしましょう！

### ◎休日の使い方を考えよう

日頃学校生活に勉強に係や委員会活動、部活動…と、忙しく過ごしているみなさんですが、休日の使い方について考えたことはありますか？

世界では、休日を中心に自分の生活を考える人が多く、休日の使い方をとても大切にしているそうです。様々な使い方を見てみましょう。

#### I. セルフケアをする

温泉や美容室、ストレッチ、カウンセリングを受けるなど、自分の心や体をケアする時間をとることで、健康になるだけでなく、気持ちのリフレッシュにもつながります。

#### II. 新しいスキルや知識の習得をする

休日はまとまった時間が取れるので、授業では学びきれない様々なことを学習するチャンスです。新しいことにチャレンジすることは、生活に充実感を与えてくれます。

#### III. 趣味やリフレッシュをする

好きなことに集中するというのも、リフレッシュには有効です。スポーツやお出かけはもちろん、読書や料理など、いつもより時間をかけて堪能しましょう。

#### IV. デジタルデトックスをする

交友関係は楽しさや充実感を与えてくれるものですが、意外と疲れもたまるものです。あえてパソコンやスマートフォンから離れ、縛られない生活をするというのも、リフレッシュにつながります。

気になる使い方はありましたか？

みなさんに合った休日の過ごし方で、自身のエネルギーをチャージするとともに、学校生活へのモチベーションアップも図りましょう！

### ◎事故なく楽しいGWを！

明日から5月6日までのゴールデンウィーク、お出かけをする人もたくさんいるのではないのでしょうか。イベントなどもあって楽しみですが、事故やトラブルがあっては台無しです。いくつかのポイントを大切に、楽しいゴールデンウィークにしてください。



#### 【遊びに出かけるときの約束】

- ・どこに、だれと行くのか、何時に帰るのかをお家の方に必ず伝えましょう。
- ・夜間に散歩などはやめましょう。
- ・お財布など貴重品は必ず大事にしましょう。
- ・人におごったり、おごられたり、お金の貸し借りは絶対にやめましょう。
- ・海や川など、水場で遊ぶときは必ず大人についてきてもらいましょう。
- ・遊ぶのが禁止されているところには入ってはいけません。
- ・人の写真を勝手にSNSにあげたり、自分の個人情報をSNSに載せたりするのはやめましょう。



### ◎体育祭に向けて

体育祭に向けて、各クラス一致団結して頑張っていることと思います。「協力」とは、「目的に向かって心を合わせ努力すること」です。ひとりひとりの頑張りを認め、支えあい、励ましあえることが、体育祭成功の秘訣です。今年度のみなさんだからこそその熱い体育祭を楽しみにしています。

