

狭山中通信

NO. 12 平成29年2月1日

狭山中HP <http://sayama-jh.osakasayama.ed.jp/>
Eメールアドレス sayamajh@osakasayama.ed.jp

学校教育目標 『 仲間と共に 豊かな心で たくましく 』

「逃げる2月、一日一日を大切に」 校長 中田智己

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、手紙の書き出しにも「立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いておりますが・・・」という表現がよく使われるように、まだまだ寒い日が続きます。そんな中、3年生はいよいよ受験シーズンに突入し、私立入試、公立特別入学者選抜・一般入学者選抜と続きます。本番を迎えるにあたって普段の力を発揮できるようにするには、まず何よりも体調管理が大切です。

入試は、朝一番です。脳科学の専門家のお話では、「脳が活発に働くようになるには、起床後2時間かかる」ということですから、授業や試験が始まる8時半までに脳が活発に働くように6時半までの起床を習慣づけましょう。これは休日でも同じ繰り返しをして、体に覚えさせることが必要です。いつも早寝、早起きを徹底し、朝型の生活を続けることです。朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になり、学習の効率が下がります。栄養を十分にとり、うがい・手洗いを励行し、病気を寄せ付けない習慣も心がけましょう。

また、机に向かって何時間も勉強していると、だんだんと集中力が切れてきてしまいます。そんな時には、軽いストレッチでもいいので運動することを勧めます。運動すれば脳の血流が活発になり、勉強がスムーズにはかどるようになります。気分転換になってリフレッシュできます。運動不足を感じた時には外で新鮮な空気を吸いながら運動することを心がけましょう。3年生のみなさんの健闘を祈ります。

2年生は、8日から雪国体験学習が始まります。この2泊3日の活動に向け、2学期から「総合的な学習の時間」に、雪国のようすやハチ高原についての調べ学習に取り組んできました。その集めた情報を実際の雪国の活動で活かしたり、委員会や各係が中心となって考えたルール＆マナーを守ったりすることで、大きな行事を成功に導きます。そのためには、一人ひとりが集団で行う活動に対してどれだけ自らの思いを持てるかにかかっています。この2年生最後の行事を通して、クラスづくりの完成と学年集団としての質の向上が図られることを願っています。

入学以来10か月が経った1年生は、先輩から何を学び、何ができるようになったでしょうか。担任の先生に頼らず、班長会議を自分たちで開き、よりよい学級づくりをめざしているという話を聞き、とっても頼もしく感じました。班長だけでなく、一人ひとりが同じ集団の一員としてルールを守り、当たり前前が当たり前前ができる習慣を身につけ、後輩を迎える準備をしてほしいと思います。

2月は「逃げる」と言われるようにあっという間に過ぎてしまいます。一番短いこの2月、決して逃げることなく、自分の目標に向かって一日一日を大切に過ごせるようにしてください。

体調管理の「あいうえお」

「あ」朝型生活、あさごはん

「い」いつも早寝、早起き

「う」うがい・手洗い

「え」栄養を十分にとる

「お」おもてで運動する

2月の行事予定

日	曜	祝	行事
2/1	水		3年生学年末テスト
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		奈良私立高校入試
7	火		
8	水		↑ 2年雪国体験学習
9	木		
10	金		↓ 大阪私立高校入試
11	祝		建国記念の日 大阪私立高校入試
12	日		
13	月		
14	火	×	会議
15	水	×	1・2年生テスト一週間前↑なかよし作品展
16	木	×	会議
17	金	×	
18	土	×	
19	日	×	
20	月	×	1・2年生テスト前質問日 大阪公立高校特別選抜入試
21	火	×	会議 大阪公立高校特別選抜実技入試
22	水	×	↑ 1・2年学年末テスト 3年一般選抜懇談
23	木	×	1・2年学年末テスト 3年一般選抜懇談
24	金	×	↓ 1・2年学年末テスト 3年一般選抜懇談
25	土		留学生交流会
26	日		
27	月		3年一般選抜懇談
28	火		大阪公立高校特別選抜合格発表



☆2月の学校諸経費 振替日 10日(金)

☆2月のスクールカウンセラー校区来校日

福西先生 1日、8日、15日、22日

(いずれも水曜日)

※ご希望がある場合は、必ず、あらかじめ電話で予約をお取りください。(365-0071)

頑張れ！3年生

私立高校の出願、学年末テストも終了し、3年生は、いよいよ高等学校入試本番を迎えます。体調を整え万全を期して自分の進路にチャレンジしてほしいと思います。

〈入試日程〉

2/6(月) 奈良私立高校入試
10(金) 大阪私立高校入試
20(月) 大阪公立高校特別選抜入試
21(火) 大阪公立高校特別選抜実技入試
28(火) 大阪公立高校特別選抜合格発表



☆3月の主な行事予定

3/7(火) 3年生を送る会
9(木) 大阪公立高校一般選抜入試
14(火) 卒業証書授与式
17(金) 大阪公立高校一般選抜合格発表
24(金) 修了式

2年生雪国体験学習迫る

2月8日(水)～10日(金) 2泊3日の日程で兵庫県ハチ高原にて2年生雪国体験学習を実施します。

目的の中に、「学級集団、学年集団の向上を図り、3年生の活動につなげる。」とあります。グループで協力し合い、助け合いながら仲間意識を高め、スキーという雪国でしか体験できないスポーツを通じて、より良い学級集団、学年集団を構築し、3年生につなげてほしいと思います。

現地は、1月下旬からの寒波で十分な積雪があり体験活動に支障はありません、また2学期中より、合宿中の活動に対してのルールづくり、スキーの心得や雪国の生活等の調べ学習なども行い、現在は全体的な取り組みも進んでおり、いつでも出発できる準備は整っています。ただ、先日2クラスがインフルエンザで学級閉鎖になりました。楽しく思い出に残る雪国体験学習にするために、くれぐれも体調管理には気を付けてください。

