

【教育目標】『自分を大切に 他人を大切に』する生徒の育成

～みんなで輝く夢の実現へ～

新年度も約1ヶ月が過ぎ、それぞれの学年が、学習や部活動に本格的に取り組み始めています。4月21・22日には、綴喜中体連の春季大会が行われました。28日は、教育課程・進路・修学旅行の保護者説明会も実施いたしました。3年生は、16日から修学旅行に出発します。さらに、1年間を見通すと、これからが中学生としての力をつけていく本番となっていきます。皆さんのがんばりに期待しています。

先週、ゴールデンウィークが終わり、多くの方がリフレッシュして学校の活動に取り組んでいるようですが、中には学校生活のリズムを崩している人も見かけられます。連休の生活の乱れが影響して5月病にならないためにも、朝は余裕を持って決めた時刻に起床し、一日三食をきちんと食べ、早く寝るといったあたりまえの生活リズムを続けてください。規則正しく日々の生活を繰り返していくことは、心にも身体にも、とても重要なことです。

これまでも「早寝、早起き、朝ごはん」については、様々な面からその大切さが言われてきています。また、脳科学の分野からも、「睡眠時間が短い、だから脳が働かなくて朝が起きられない。逆に睡眠時間が長すぎては、脳がしっかりと機能しない。」など、脳の活性化にかかわることがよく話題になっています。

「脳が完全に起きるには時間がかかるので、学習する2時間前には起床し、8時30分からの学習に備える。」「睡眠は蓄積できないので、寝だめなど長時間の睡眠はかえって脳の働きを悪くする。」などを踏まえて、自分にとって、最も集中して学習や部活動などに取り組める生活のリズムについて理解しておきましょう。

大人だけでなく、子どもの世界でも夜型の生活が当たり前のようになっていますが、家族でも、夜型の生活を改めるように改善していったらどうでしょうか。学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を奨励してきましたが、それが十分に浸透するところまでには至っていません。日々の学習をスムーズに行い学力をつけていくためには、やはり基盤となる健康な心と体が必要です。今年度も、睡眠に関わったの調査など、生活改善が進む取組を行います。その折は、ぜひご家庭でのご協力をお願いいたします。

綴喜地方春季体育大会 (4/21・22) の結果

【団体】

準優勝 柔道男子

【個人】

① 柔道

男子軽量級 第1位 大垣 誠

第2位 野中 柊

女子 第2位 嵐 愛夏

② ソフトテニス

男子 第2位 大野 夏央澄 畑中 柊介

③ バドミントン

女子 第3位 三井 理沙 佐野 風歩



思うような結果が出た人も悔しい思いをした人も、夏の大会で目標が達成できるよう、毎日の練習をいっそうがんばってください。

しっかりと走り込むなど、夏の暑さに負けない体力づくりを行って、準備に力を入れましょう。

期待しています！

5月行事予定

16日(水)～18(金)	3年生修学旅行 (白馬・五竜方面)	23日(水)	地震を想定した避難訓練
21日(月)	薬物乱用防止教室 交通安全教室	25日(金)	授業参観・PTA総会

## 《受験対策シリーズ》

受験と聞くとまだまだ先のことだと思ってしまうかもしれませんが、中学校の3年間は、あっという間に過ぎてしまいます。受験は、中学校に入学したときから始まっています。高校入試では、中学の1・2年で学習した内容が半分以上出題されます。3年になってからがんばればよいという考えは通用しません。では、現在の3年生はどうすればよいのでしょうか。

とにかく、受験日までの計画を立てて、毎日、何があろうとも淡々と計画に沿って学習することです。特別な日を作らず、様々な行事等があっても、変わりなく計画通りに学習するという強い意思を持つことが重要です。一年間を見通した視点で言うと、夏休みが終了するまでに1・2年の学習を振り返り、復習をすることです。11月のおわりごろまでには3年生の学習をやり直すことです。なんと言っても、中学校は、義務教育の最終段階です。小学校と違って、自分の進路を否が応でも選択しなければなりません。高校へ進学するという事は、自分の将来の大事な通過点であり、人生の大きな分岐点でもあります。一度きりの人生設計を自らがどのように拓いていくのかは、全て自分の行動や意識にかかっているのです。自分がどうするのかは、親や教師が決めるものではありません。

先日、卒業生が来て、次のようなことを言っていました。「高校は厳しい。中学校はとってもよかった」と。来校した生徒は、みな同様のことを口にします。それは中学校では、ある程度甘えられるということがあるからです。進学しさらに社会に出て行けば、そういうわけにはいきません。途中でドロップアウトすることなく、高校の生活に自分から合わせて、卒業まで何が何でも行くのだという強い意志と忍耐力を持ってください。

この1年間、いや10ヶ月あまりをいかに過ごすかで、自分の人生が大きく変わるといっても過言ではありません。昨年度の反省から、「服装」「生活習慣」「学校生活」「言葉づかい」などについては、自分自身で改善をしなくてはならないはずですが、友達がどうのこうではなく、自分というものをしっかり見つめられる人間に成長してくれることを望みます。もう一度自分自身よく振り返り、改められるところは明日からでも実行に移しましょう。

まず、「時間を大切に」「自分とともに友達（他人）も大切に」そんな意識を持ってください。親や教師から言われて動いているようでは、受験に打ち勝つことはできません。雑草のごとく、たくましく自立し、地道に毎日の学校生活が送れるようになりたいものです。

学校では、進学説明会を6月に開催し、早いうちから入試対策がとれるようにしたいと思っています。夏休みを最大限に活かすためにも6月の説明会にはぜひ参加してください。また、11月には、推薦の説明会を行います。受験への第一歩です。



推薦で受験と考えている生徒は、6月・11月両方の説明会に参加して下さい。

\*進路説明会 6月6日(水) 19:30予定 本校体育館 (詳細は後日、ご案内させていただきます)

## キャリアアップ教育へのチャレンジ

(漢字検定・英語検定・数学検定にチャレンジ！)

⇒上位の学校(高校・大学)への入学に際して有利になることも聞いています。ぜひチャレンジしましょう。

※ 中学校修了の目安は、漢字検定 3級、英語検定3級、数学検定 3級です。

## 3年生 修学旅行(白馬・五竜方面)

今年度も恒例の針の木大雪渓を含めた修学旅行となります。28日の説明会には多くの保護者の方々に参加していただき、日程や留意点等のお話しさせていただきました。生徒は修学旅行実行委員会を中心として、着実に準備を進めています。修学旅行は、体験学習やクラスの集団生活などによって得るものがたくさんあります。ルールを守ること、安全に注意すること、積極的に取り組むことなど、自分たちの力で、全員が「良かった」「自信が持てた」と言えるようにしましょう。

季節変わり目でもありますので、体調管理には十分注意し、健康な状態で参加できるようにしておきましょう。

実施日：5月16日(水)～18日(金) 2泊3日(現地は、こちらの気候と少し違いますので、準備を怠らぬように！)

## ★お知らせ★

男山中学校では、ウェブ上に携帯ホームページを開設しております。現在のところ簡易的なホームページですが、今後、順次充実させていく予定です。ぜひご覧ください。

なお、第3学年におきましては、11日からの修学旅行中の様子や帰校予定時刻等も随時情報発信しますので、ご活用ください。

男山中学校(携帯ホームページ) URL : <http://www.090.jp/0759813135>