



「良い習慣から、生活リズムを確立しよう！」

校長 山下 信之

今回は、「習慣」のお話をしたいと思います。習慣になっているのかいないのかには、三つの要素があります。一つ目は、「ある一定の事実がある」ということです。例えば、人と会うたびに自分からあいさつできる人は、あいさつする習慣を身につけている人です。あいさつしたり、あいさつできなかつたりする人は、習慣が身につけていない人です。二つ目は、それをやらないと「何となく気持ち悪い」心境になるということです。例えば、食事の後に歯を磨く人は、歯を磨かないと、「何となく気持ち悪い」と思うので歯を磨きます。食事の後、必ず歯を磨く人は、歯を磨く習慣が身につけている人です。三つ目は、その人の習慣は「性格や個性を表す」ものになるということです。例えば、人から「あの人は、いつも自分からあいさつできる人だ」「あの人は、いつも笑顔で話している人だ」と思われる人がいたとします。そう人から思われる人は、すでにあいさつや笑顔が習慣となっている人と言えます。習慣は、良い習慣と悪い習慣しかありません。従って、良い習慣を身につけていなければ、悪い習慣が身につけているということになります。習慣は、とても恐ろしいものなのです。また、良い習慣を身につけることは、とても努力が必要です。しかし悪い習慣は、気を抜くとすぐに身につけてしまいます。せっかく努力して良い習慣を身につけても、少し気を抜くと、すぐに悪い習慣が身につけてしまうのです。さらに、悪い習慣を身につけてしまうと、それを改めるのには、とても努力しなければなりません。ですから、今のうちから良い習慣を身につけてもらいたいと強く願っています。

さて、今年度も、昨年引き続き独立行政法人国立青少年教育振興機構の『「早寝早起き朝ごはん」推進校事業』の指定を受けて、睡眠ログの取組を推進していきたいと考えています。この取組の趣旨や目的を分かり易く説明している動画「睡眠自己マネジメントシステムの必要性～子どもたちが危ない！睡眠不足が招く危機」のQRコードを右記に掲載しました。本校の生徒たちも参加していますので、まだ見ておられない方は、是非ご視聴ください。



【三中こぼれ話】

本校には、三中校区学校支援地域本部が設置されています。本部相談員の皆さんには、学校環境整備の一環として、花壇・畑の手入れや学校周辺の除草などを、日々行っていただいています。今年度も中庭の花壇や校門付近・玄関など校内のいろいろな場所で色とりどりの美しい草花たちが咲き誇っています。地域の方々に、本校中庭のご参観を希望の方がおられましたら、お気軽に学校にご連絡ください。



三中生の活躍

<綴喜春季大会が行われました！>

4月20日(土)・21日(日)に綴喜地方中学校春季体育大会が行われました。各競技会場に駆けつけ、三中生の頑張る姿を見ることができました。勝負事なので勝ち負けはありますが、「元気な挨拶」と「素敵な笑顔」はどの会場でも三中生が一番だったと改めて感じました。とても幸せな気分にさせていただきました。みなさんお疲れ様でした！

<綴喜春季大会結果一覧>

種目	結果
軟式野球	第3位
サッカー	第3位
ソフトテニス男子	団体2回戦惜敗
ソフトテニス女子	団体2回戦惜敗 個人ベスト8 田中・巖ペア、家村・上北ペア【山城大会出場】
バスケットボール男子	準優勝
バスケットボール女子	1回戦 惜敗
バレーボール女子	1回戦 惜敗
卓球男子	団体1回戦惜敗
卓球女子	団体1回戦惜敗 個人3位 岩佐 友莉愛
バドミントン	個人 女子シングルス 2回戦惜敗
剣道	男子団体優勝 男子個人3位 向山 太智
	女子団体準優勝 女子個人2位 高橋 拓大 祖慶 奈樹



<新入生歓迎会を実施しました！>

4月11日(木)5,6校時、新入生歓迎会を実施しました。この取組は、生徒会が「新入生がすぐなじめるように、2,3年生が笑顔で迎え入れる」を目標に開催されました。新入生の楽しそうな笑顔が印象的でした。また、新入生からは、「部活動紹介でどんなことを部活でしているのかとてもよく分かった。」「今日で少し不安がなくなりました。」などの感想がありました。1年生の皆さん、ようこそ三中へ！2,3年生の皆さん、ありがとうございました！



<部活動一斉ミーティングについて！>

4月18日(木)に部活動一斉ミーティングを行いました。部活動登録を終えた新入生を迎えた1回目のミーティングです。各顧問から、今年度の活動方針や目標についての話があり、新入部員や先輩の自己紹介などをしました。1年生の皆さん、3年間しっかりと自分の個性や能力を磨いてください。期待しています！



<男山公民館サークルまつりについて！>

4月21日(日)午前10時から、第20回男山公民館サークルまつりが開催されました。オープニングセレモニーにおいて、本校吹奏楽部が演奏を行いました。コロナ禍を経て5年ぶりの開催とあって、非常に盛り上がりのある会となりました。吹奏楽部の皆さん、本当にありがとうございました。



<あいさつ運動について！>

毎月「0,4,8」がつく日に、生徒会主催の「あいさつ運動」を行っています。各委員会や部活動とのコラボによるあいさつ運動も行う予定です。登校してきた生徒たちは、いつも以上に元気な声で、爽やかなあいさつを返していました。誰もが気持ちの良いあいさつを交わすことで、人と人とのつながりを深めていきましょう！



<休日参観・教育課程・修学旅行・進路保護者説明会について！>

4月27日(土)に、休日参観を実施しました。子どもたちの頑張っている姿をご覧いただくことができ、安心していただけたのではないかと思います。また3校時体育館で、教育課程・修学旅行・進路保護者説明会を行いました。お忙しい中、たくさんのご参加をいただき、ありがとうございました。



◇◇◇お知らせ◇◇◇

<5月の行事予定>

- 5/ 1 (水) 午前中授業、家庭訪問予備日
- / 8 (水) 一斉委員会
- / 9 (木) 1年非行防止教室(6校時)
- /10 (金) 3年内科検診
- /13 (月) 心電図検査(1年+経過観察者)
- /14 (火) 3年のみ部活動停止(1,2年は可)
- /15 (水) ~17(金) 3年修学旅行
- /17 (金) 1,2年校外学習
- /20 (月) 定期テスト前部活動停止
- /21 (火) 2年内科検診
- /22 (水) 1年府警ネットサイバー体験型学習、眼科検診(3年+2年半分)
- /23 (木) 3年学びのパスポート
- /24 (金) 2年内科検診
- /27 (月)・28(火) 1学期中間考査
- /27 (月) 教育実習開始(~6/14(金))

<カウンセリングの日程>

- 5月10日(金)・13日(月)
- 20日(月)・24日(水)
- 6月 3日(月)・7日(金)
- 10日(月)・21日(金)
- 24日(月)

<6月の行事予定>

- 6/ 1 (土) 綴喜夏季陸上競技大会
- / 3 (月) 睡眠ログ開始(1回目)~17(月)
- / 4 (火) 授業参観、制服リサイクル、部活参観、3年薬物乱用防止教室(6校時)
- / 5 (水) 一斉委員会
- / 6 (木) 1年学びのパスポート、1年心電図2次
- / 7 (金) 2年学びのパスポート、QUテスト
- /10 (月) 教育相談期間(~6/21(金))、耳鼻科検診
- /11 (火) 1年内科検診
- /12 (水) 眼科検診(1年+2年半分)
- /13 (木) 避難訓練
- /14 (金) 第1回漢字検定
- /15 (土) 八幡市中高音楽のつどい
- /16 (日) 山城陸上競技大会
- /17 (月) 3年ドコモ スマホ安全教室、1年内科検診
- /18 (火) 耳鼻科検診(2年半分+3年)、3年進学セミナー(保護者参加可)
- /20 (木) 期末考査前部活動停止、技術家庭科単元テスト
- /21 (金) 生徒総会
- /27 (木)・28(金) 1学期期末考査

<学年諸費関係のお知らせ>

- 5/27(月) 振替日 31(金) 再振替日
- 6/26(水) 振替日 28(金) 再振替日

* 今後変更があった場合は、随時メール配信や三中ホームページにてお知らせ致します。