



三中だより 第582号

令和7年1月31日発行
八幡市立男山第三中学校

3学期の過ごし方と学校生活の充実に向けて！～ウェルビーイングってなに？～

校長 山下 信之

早いもので3学期も三週間がすぎました。皆さんが、年度を締めくくるこの学期を元気に過ごし、1年間の成長を実感できることを願っています。そこで今回は、そんな3学期の学校生活がより充実するために鍵となる言葉、「ウェルビーイング」についてのお話をします。

ウェルビーイングとは、心身ともに健康で幸福感を感じられる状態を指す言葉です。幸福感とは、1日を振り返ったときに、自分の取り組みや周りの友だち、先生方などとの関わりを通じて「今日もいい1日だったな!」と感ずることができるとイメージだと思って下さい。それが自分だけでなく、学級や学年、部活動など皆さんの周りでも広く実現しているのが、学校生活のウェルビーイングと言えるでしょう。

これまで私たちは、互いに力を合わせながら学校生活を送ってきました。3学期は、1年をまとめ、進級・進学につなげる大切な時期です。互いに協力し支え合い、一人ひとりがウェルビーイングを感じる学期にして欲しいと考えています。そのために、次の五つのことを大切にして下さい。

一つ目は「コミュニケーション」です。学級や友だち同士で積極的に声をかけ合っていきましょう。挨拶を交わすだけでも、雰囲気明るく親しみやすいものになります。自分が困っているときに「どうしたの?」「大丈夫?」と声をかけられたことで気持ちが軽くなった経験があるのではないのでしょうか。相手の立場に立ち、声をかけ合うことで信頼関係を深めていきましょう。

二つ目は「協力と助け合い」です。皆さんは2学期に文化発表会や体育大会、また今年は創立50周年記念式典などの大きな学校行事を通じて、協力の楽しさや団結の素晴らしさをたくさん経験してきました。3学期は、培ってきた協力と助け合いの姿勢を日々の学校生活の中でも活かして、自分と周りの考えの双方を尊重しながら力を合わせましょう。

三つ目は「ポジティブな気持ちを持つ」ことです。特に3年生は、進路選択に向き合う日々が続く、不安に駆られることもあるでしょう。しかし、どのような状況でも、ポジティブな気持ちを持ち続けて欲しいと願っています。前向きな姿勢は、課題解決の原動力になります。課題に挑戦した結果が思うようにならなくても、挑戦したことから得られる学びが必ずあります。ポジティブな態度は、明るく良い力となって周りにも元気を与えてくれます。

四つ目は、「日々の目標を持つ」ことです。皆さんの今年度の目標はどのくらい進んだでしょうか。ゴールがみえてきた人もいれば、まだ道半ばの人いるでしょう。改めて目標達成に向けたステップを確認し、日々の過ごし方を具体的に考えましょう。例えば、毎日3題ずつ数学の問題を解くとか、毎日英語の教科書を3回ずつ音読するなど、目標を行動の形で決めると良いでしょう。そうすることで達成感が得られ、自分の生活時間もうまく管理できるようになって、自信と心のゆとりが生まれます。このことは自己のウェルビーイングを得るためにとても重要です。

五つ目は、「感謝の気持ちを伝える」ことです。私たちは多くの人の善意と支えの中で生活しています。皆さんも、係の仕事や掃除の時間に手伝ってもらったことで心が温まる経験をしたことがあるでしょう。そうした相手の気遣いに「ありがとう」を伝え合いましょう。感謝の気持ちが互いを認め合い、より良い関係を築いていくことに繋がります。

ウェルビーイングを大切にしたい学校生活が、各教室をはじめ、学校の様々な場所で見られる3学期となることを期待しています。最後になりましたが、保護者及び地域の皆様方、これからも変わらなくご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

<3年進路対策（面接練習）について！>

いよいよ3年生の高校受験が近づいてきました。本校では、毎年この時期に受験対策として、面接練習を行っています。面接官役として学校支援地域本部相談員の方々にお手伝いをお願いしています。生徒たちにとっては初めての面接であり、どの生徒も緊張感をMAXに保ちながらの練習となります。緊張のあまり思わず涙する場面もありますが、相談員の方々のお陰で、本当に良い取組となっています。相談員の皆さん、ご協力ありがとうございました。



<「ごみゼロ運動」を実施しました！>

1月16日（木）放課後、「ごみゼロ運動」を実施しました。この取り組みは、生徒会本部役員が中心となり、整備委員会と部活動の部員たちが連携して、校内や学校周りの美化活動を行うという生徒主体の取り組みであり、日常の学校生活で使用している施設を大切にすることを目的としています。一生懸命掃除をしている生徒たちの姿がとても印象的でした。皆さん、本当にお疲れ様でした！



<2年生命のがん教育について！>

1月21日（火）6校時、2年生が「生命のがん教育」を行いました。宇治徳州会病院病理診断科医員の福井彩香先生から「がん」についてご講演いただいた後、京都府がん教育推進メッセンジャーでがん経験者の今井美鈴さんから貴重なお話をいただきました。「がん」を通して自分や周りの人の命の大切さについて考えるとともに、健康な生活習慣を身につける大切さについて学びました。



<本のPOPが大集合！>



2月27日（木）から3月31日（月）まで、八幡市役所本庁舎1階エントランスにて、子どもたちが描いたオススメ本を紹介するPOPが一堂に展示されます。力作ぞろいので圧巻の様子を是非ご覧ください。また、気になった本は、図書館HPから検索して予約もできます。みなさん、これを機会に読書をしましょう！



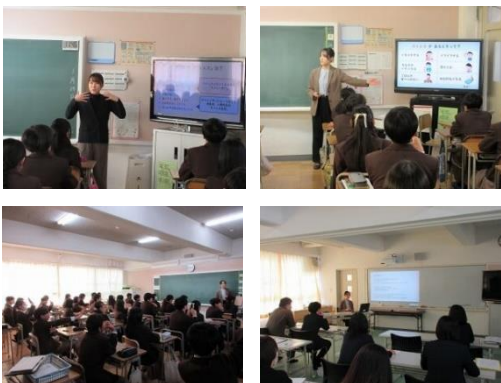
＜山鳩学級の取り組みについて！＞

山鳩学級では、畑での活動を通じて、さまざまな学びを体験しています。畑作業では、みんなで力を合わせて水やりや雑草抜きに取り組んできました。秋に生徒たちが一生懸命に植えた野菜たちが、季節を経て立派に育ち、ついに収穫の時期を迎えました。立派なにんじんを手にも、嬉しそうな声が聞こえ、みんなで達成感を共有しました。



＜1年ストレスマネジメント教育について！＞

1月24日（金）4校時（1，2組）と5校時（3，4組）、1年ストレスマネジメント教育を実施しました。この取組は、生徒自身が自分のストレスに対応し、学校生活に主体的に取り組めるようにできることを目的としています。講師として、小関俊祐先生（桜美林大学准教授）、杉山智風先生（京都橘大学助教）、高士真奈先生（桜美林大学修士課程）をお招きし、大変有意義なお話をたくさんしていただきました。また、この日の放課後、教職員向けの研修会も実施し、子どもたちへの指導方法について勉強しました。



＜綴喜青少年の主張大会について！＞

1月25日（土）、井手町立泉ヶ丘中学校にて第41回綴喜青少年の主張大会が開催されました。この大会は、青少年が日常生活や学校生活などで感じていること、あるいは大人たちや社会に向けて訴えたいことを発表する機会として毎年この時期に行われています。本校からは、小島珊瑚さん（2年3組）が「一歩踏み出す勇気」をテーマに、堂々とした態度で立派な発表をしてくれました。小島さんお疲れ様でした。



＜後期一斉委員会を実施しました！＞

1月29日（水）に第3回後期一斉委員会を実施しました。後期の間、学校生活をより良いものにするために、それぞれの役割をしっかりと果たし、日々の活動に真剣に取り組んでくれました。この経験は、委員会の皆さんにとって、自分の成長を実感できる機会になったのではないのでしょうか？改めて、後期皆さんの頑張りに心から感謝します。今年度も残り2ヶ月となりました。最後までよろしくお願いします。

各委員長・副委員長の紹介				
	委員長		副委員長	
学級代表委員長	根市 実紗希	2-3	丹羽 陽輝	2-1
生活委員長	朝倉 ジュノ	2-3	長澤 こはな	2-2
学習委員長	高木 咲来	2-4	新宅 康佑	2-4
整備委員長	夏山 愛未	2-1	高橋 拓大	2-4
保体委員長	岩崎 優羽	2-2	山口 陸王	2-1
図書委員長	齋藤 つばさ	2-4	細川 遙真	2-3
放送委員長	山田 実央	2-3	前川 莉緒	2-2
給食委員長	村上 勇月	2-4	岡田 心緒	2-4
選挙管理委員長	—		—	

◇◇お知らせ◇◇◇◇

＜2月の行事予定＞

- 2／ 6（木）児童会・生徒会交流会
- 7（金）3年私学入試事前指導（3年のみ給食なし）
1，2年授業参観（5，6校時）
- 10（月）・11（火、祝 建国記念の日）・12（水）私学入試
- 14（金）3年公立前期事前指導
- 17（月）・18（火）公立前期選抜
- 18（火）定期テスト前部活動停止＜～26日（水）＞
- 19（水）文部科学大臣表彰式（東京）
- 24（月、祝）天皇誕生日振替休日
- 25（火）1，2年学年末考査①、公立前期合格発表
- 26（水）1，2年学年末考査②、3年のみ5校時まで（給食あり）

＜3月の行事予定＞

- 3／ 1（土）PTA卒業式に向けた花植作業 9:30～
- 3（月）PTA新旧本部引継ぎ会
- 7（金）公立高校中期選抜（3年給食なし）
- 11（火）ピカピカ大作戦
- 12（水）卒部式、1，2年代表者式準備
- 13（木）3年生を送る会
- 14（金）第50回卒業証書授与式
- 18（火）公立高校中期選抜合格発表
- 19（水）小学校卒業式
- 21（金）給食最終日
- 24（月）修了式
- 25（火）春期休業開始、新入生学習相談

＜カウンセリングの日程＞

- 1月10日（金）・20日（月）
24日（金）・31日（金）
- 2月 3日（月）・ 7日（金）
17日（月）・21日（金）
- 3月 3日（月）・ 7日（金）
21日（金）

＜4月当初の行事予定＞

- 4／ 1（火）離任式
- 7（月）着任式・始業式
- 8（火）入学式予行
- 9（水）第51回入学式
- 10（木）給食開始、新入生歓迎会、クラス写真撮影（AM）
- 11（金）1年部活動体験①
- 15（火）普通授業開始、1年部活動体験②
- 16（水）1年部活動体験③、部活動登録①
- 17（木）部活動登録②、3年全国学力学習状況調査
- 18（金）部活動一斉ミーティング
- 19（土）・20（日）綴喜春季大会
- 21（月）～ 家庭訪問週間開始

＜学年諸費関係のお知らせ＞

- 2／26（水）振替日
- * 2月が最終月となります。
- * ご協力をお願いいたします！

* 4月の予定については、今後変更の可能性ありますので、ご注意ください。

* 緊急な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。