

2年 学年だよ！

城東中学校2年
2月号
令和8年1月31日



2年生の今、追い払いたい心の鬼は？

季節は「季節を分ける」日であり、昔から心の邪気を払う行事であると言われています。あなたの心の中にはどんな「鬼」が潜んでいますか？

1. めんどくさい鬼

「あとでいいや」「今日は疲れたから明日で」「提出期限はまだ先」など、やるべきことを後回しにしてしまうようになっていませんか。脳はやりたくないことに対して5秒以上考えると、やらないたえの言い訳を次々と思いつく性質があります。

対策：やらなければいけないことがあるときは、5秒考える前に体を動かしてしまいましょう。またご褒美を決め、「これを乗り越えたら楽しいことが待っている」とエネルギーに変えてしまいましょう。

2. スマホ吸い寄せ鬼

「調べものがある」「10分だけ」のはずが、気づくとSNSや動画を1時間見てしまっていた！なんてことはありませんか？ ショート動画を観ることで、脳内ではドーパミンという快楽物質が出ます。また次にどんな動画が出てくるか予測できないワクワク感は、ギャンブルやガチャと同じ依存の仕組みです。動画を見て「面白い!」と感じ、「次の動画も面白いかも」とやめるタイミングを失ってしまうサイクルになってしまうのです。

対策：物理的な距離をとる。「見ない」ではなく「触れない」環境を作りましょう。また、「次で最後」と決めたら、画面を伏せて5秒数えましょう！これで脳のブレーキを強制始動させます。

3. イライラ鬼

親や先生、周りの大人、もしくは身近な友達の言葉でさえも、カチンときてしまい、ついキツイ言葉を返してしまうなんてことはありませんか。

対策：「6秒待つ」の魔法。怒りのピークは6秒と言われています。言い返す前に深呼吸して、脳をクールダウンさせましょう。

2年生最後のテストはすぐそこ！

2月18日(木)～20日(金)に、学年末テストが実施されます。1年間の集大成です。テストの教科も多いため、予め計画を立て、前もってコツコツ勉強に取り組み、後悔のないように全力で取り組みましょう。



2月行事予定



* 2月は時間割変更が多いです。時間割をしっかりと確認し、忘れ物などないように注意しましょう。

日	曜日	おもな行事	1	2	3	4	5	6	給食
1	日								
2	月		○	○	○	○	○	総	○
3	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
4	金	1限：卒業式の意義・取り組み	道	火2	火5	火4	火3	火6	○
5	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
6	金	1限：卒業式の意義・取り組み	道	火2	火5	火4	火3	火6	○
7	土								
8	日								
9	月		○	○	○	○	月4	月5	○
10	火		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
11	水	建国記念日							
12	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
13	金		火2	火3	火4	火6	火5	道	○
14	土								
15	日								
16	月		○	○	○	○	○	総	○
17	月		○	○	○	○	月4	月5	○
18	木	学年末テスト①	体	英	社	/	/	/	○
19	木	学年末テスト②	体	英	社	/	/	/	○
20	金	学年末テスト③	体	英	社	/	/	/	
21	土								
22	日								
23	月	天皇誕生日							
24	火		○	○	○	○	月4	月5	○
25	水		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
26	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
27	金		火2	火3	火4	火6	火5	総	○
28	土								

〈3月の主な行事〉

3／8（水）卒業証書授与式

3／19（火）3・4限 学年レク

3／11（月）9：30登校

3／22（金）終業式

