

# 2年 学年だより

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？

節分は「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しまふんか。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

「調べものがあって」「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います。

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、ついキツい言葉を返してしまうなんてことありませんか。

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	諸費納入		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	諸費納入		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

3/11 (月) 9:30登校

3/19 (火) 3・4限 学年レク

3/22 (金) 終業式

