

あと99日、そして100日

12月1日、今日から卒業式まであと99日、そして公立高校入試まであと100日となりました。早いものですね。陸上競技大会、文化祭、保育実習での紙芝居など行事の多い2学期でしたが、良い思い出が増えたでしょうか？先日行われた校内持久走大会では、懸命に走り倒れそうになりながらゴールしたみんなに、それぞれの頑張りをを見せてもらって頼もしく感じたものです。

さて、12月になると、和専の願書提出や私学願書の申し込み、個人懇談会など、いよいよ希望の進路先をしぼる時期を迎えます。自分の将来や高校入試のことを真剣に考えれば、不安とか悩みはつきものであり、それらを一つ一つ克服していくところに本当の



「自分の勉強」があると言えるでしょう。焦ったり、不安になったりしているのは自分だけではありません。みんな同じです。こういう時期だからこそ、クラスのみんなで支え合うよい雰囲気を作りましょう。お互い頑張る空気を作りましょう。そしてあと99日の中学生生活を楽しく充実したものにししましょう。先生たちも応援しています。

やる気、根気、そして元気



3日に第3回の実力テストがあります。今までの努力と頑張りの成果を発揮すると同時に、結果を見て、これからの学習計画の見直しに活用しましょう。第4回の実力テスト(1月7日)までの一か月は、力を伸ばす最後のチャンスといえます。冬休みも含めて、やる気と根気で最大限の頑張りをするためにも、まずは体調管理をしっかりと。風邪予防には、うがい、手洗い、歯磨きです。

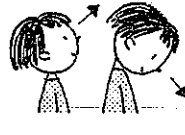
また勉強中は、ずっと同じ姿勢を保ち続けているので、背筋や内臓にかかる負担はそうとうなものだそうです。この体からくるストレスを取り除いて頭をリフレッシュさせるには、体を軽く動かす次のようなストレッチ体操が効果的な休息法になります。

①座ったままの状態から胸を大きく前に出す。背筋を伸ばそう。

②大きく手足を伸ばして背伸びをしよう。

③いすの背もたれを両手で持ち、体を左右にひねる。足は床から離さない。

④目の運動。前方斜めを、今度は下を！



冬来たりなば、春遠からじ

冬は厳しいが、そのあとには必ず暖かい

春が来る、という意味です。春までもうひと頑張りしましょう！



12月行事予定 ○…時間割通り

日	曜	行事予定	1	2	3	4	5	6	給食
1	日								
2	月	火曜の時間割	火1	道	火3	火4	火5	火6	◎
3	火	第3回実力テスト 和専専体験入試願書校内へ切	国	社	数	理	英		◎
4	水	いじめなくそうデー 5限：実力テスト返却(30分)	○	○	○	○	学		◎
5	木		○	○	○	○	○	○	◎
6	金	私学願書申込へ切、和専推薦入試申込へ切 5限：特別時間割 1月給食振込書配付	○	○	○	○	特C	総	◎/振
7	土								
8	日								
9	月	生徒会専門委員会	○	○	○	○	○	○	◎/振
10	火		○	○	○	○	○	○	◎/振
11	水		○	○	○	○	学		◎/振
12	木	2月給食献立表配付	○	○	○	○	○	○	◎/振/申
13	金		○	○	○	○	総	総	◎/申
14	土								
15	日								
16	月		○	○	○	○	○	○	◎/申
17	火		○	道	○	○	○	○	◎/申
18	水	個人懇談会① 水1234	水1	水2	水3	水4			×/申
19	木	個人懇談会② 木1234	木1	木2	木3	木4			×/申
20	金	個人懇談会③ 木56金12 和専推薦入試願書校内へ切	木5	木6	金1	金2			×/申
21	土								
22	日								
23	月	個人懇談会④ 金34特時木1 3限：特別時間割 受験用個人写真申込へ切	金3	金4	特D	木1			×
24	火	終業式 木234 4限：大掃除 公立スボ推申込へ切	木2	木3	木4	掃除	式	学	◎
12月25日～1月5日 冬季休業									
1月6日	月	始業式 私学受験用写真渡し 2月給食振込書配付	式	木5	木6	道	学		◎/振
7	火	第4回実力テスト	国	社	数	理	英		◎/振

備考 12/6 特別時間割C 1組：社、2組：英、3組：理、4組：数
12/23 特別時間割D 1組：国、2組：国、3組：数、4組：理
(1月行事) 学年末テスト発表(14日)、私学向け懇談会(14、15日)、諸費納入(14、15日)
学年末テスト(21、22、23日)、第3回進路希望調査配付(24日)、競書会(29日)
第5回実力テスト(30日)