令和６年度　５月３１日
和歌山市立紀伊中学校２年生

❊「めりはり」のある生活を心がけよう

中間テストや体育大会を終え、２年生になってから早くも２か月が過ぎようとしています。テストでは力を発揮できたと思う人も、もっと勉強しておけばよかったと思う人もいるでしょう。生活に慣れてきて４月当初の「さあ、がんばるぞ。」という気持ちが少し薄らいできていませんか。

皆さんは「めりはり」という言葉を聞いたことがあると思いますが、漢字では「減り張り」と書きます。語源は「メリカリ」で「減り（メリ）」、「甲（カリ）」という伝統的な音楽用語だそうです。「減り」は低い音、「甲（カリ）」は高い音を表します。ギターなどの弦楽器で、弦を強く張ったときに高い音を、緩めたときには低い音を発します。「メリカリ」のカリが後に、ハリに変化し「減り張り」になったとされてます。つまり、皆さんの気持ちや行動面で、いつ張って頑張るか、いつ緩めて休息するかが「メリ・ハリ」です。その「オン・オフ」の切り替えを自分でコントロールできることが、自分の力を伸ばしていくためにはとても重要です。

では、何が必要なのでしょうか。答えは、自分自身をよく知ることだと言えます。「できること」も「できないこと」も自分を客観的に見ることが必要です。そして、見えることを素直に受け入れることが大切で、自分の気持ちをコントロールするための第一歩となります。

❊今までの生活に「プラスワン」の工夫をしよう❊

学級やブロックの仲間と汗を流し、一致団結して取り組んだ体育大会はかけがえのない素晴らしい思い出になったことでしょう。もうすぐ梅雨に入り、お天気も崩れやすい季節となりますが、月末にはまた期末テストも控えています。この１ヵ月をどう過ごすかがテストの結果にも影響してきます。自分の力を伸ばすために、今までの生活に何か「プラスワン」の工夫をすることが大切です。

生活面では「朝は毎日６時には起きよう」や「テレビを見ながら筋トレをしよう」などです。学習面では「お風呂につかりながら、英単語を１日１０単語を発音しておぼえよう」や「寝る前に社会の用語を口に出してみよう」「１日２時間は集中して家庭学習をしよう」などです。どんなことでもよいので、今までの自分の生活に「プラスワン」の工夫をして、それを１ヵ月続けてみましょう。６月の終わりに少し成長した自分の姿を思い浮かべながら、継続しましょう。続けることにしんどさを感じることも時にはあるかもしれませんが、「しっかりとやりきる」ことが大切です。日々の小さな努力の積み重ねがいずれは自信へとつながっていきます。

7月の主な予定
12日(金)～18日(木)個人懇談会
19日(金) 1学期終業式

日	曜	6月の予定 *変更になることもあります	給食	時間割					
1	土								
2	日								
3	月	ALT来校(～7日)	○	月1	月2	月3	月4	総	総
4	火	教育相談② 尿検査二次① 45分校時	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
5	水	いじめなくそうデー(朝学活) 教育相談③ 尿検査二次②	○	水1	水2	水3	水4	学	
6	木	教育相談④ 45分校時	○	道	木2	木3	木4	木5	木6
7	金	教育相談⑤ 45分校時	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6
8	土								
9	日								
10	月	体操服登校可能期間スタート(予定)	×	総	月2	月3	月4		
11	火	放課後 生徒会専門委員会 45分校時	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
12	水	5限 短学活 45分校時	○	水1	水2	水3	水4	学	
13	木	７月分給食振込期日	○	道	木2	木3	木4	木5	木6
14	金		○	金1	金2	金3	金4	金5	金6
15	土								
16	日								
17	月	1学期期末テスト発表 5,6限 避難訓練	○	月1	月2	月3	月4	総	総
18	火	テスト質問日①	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
19	水		○	水1	水2	水3	水4	月1	
20	木	45分校時	○	道	木2	木3	木4	木5	木6
21	金	テスト質問日②	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6
22	土								
23	日								
24	月	1学期期末テスト①	×	テ	テ	テ	学		
25	火	1学期期末テスト②	×	テ	テ	テ	学		
26	水	1学期期末テスト③ クラブ写真撮影①(放課後) 8,9月分給食申込期日	×	テ	テ	テ	学		
27	木	クラブ写真撮影②(放課後)	○	道	木2	木3	木4	木5	木6
28	金	5･6限 人権特設授業	○	月1	月2	月3	月4	道	道
29	土								
30	日								