

2年生学年だよ！ 2月号

2026.1.28 発行

～ そ こ に **アイ** は あ る ん か !!! ～

「中だるみ」を「中固め」に

～ 1年後の理想を、今の「具体」でつかみ取る ～

「中だるみ」という言葉に甘んじるか、それを「中固め」
に変えて飛躍するか。この2月の過ごし方が、大切に
なります。

1年後の自分を想像してみよう

1年後の今頃、皆さんは高校入試という大きな壁に立ち向かっている真っ最中ですよ。その時の自分は、
どんな表情をしていますか？「あの時、もっとやっておけばよかった」と後悔している自分か。それとも、
「2年生の終わりから必死に積み上げてきたから大丈夫だ」と自信に溢れている自分か。理想の未来
は、今のあなたの行動の延長線上にしか存在しません。3年生になってからエンジンをかけるのではなく、
今この瞬間を「3年生の0学期」としてスタートさせる必要があります。

「中固め」のために、具体的に何をするか？

① 学年末テストを
「入試の模擬試験」と捉える

2年生総仕上げ！！
分からない問題をゼロにし
て、3年生に持ち越さないこ
とを目標に！

② 「やり忘れ・抜け漏れ」
の完全払拭

7週の空欄、出しそびれ
ている提出物ないですか？

やるべきことを全てやりき
って、2年生を修了する！

③ 「5分間」の質を変える

授業前の5分（授業の準備）
寝る前の5分（明日の準備を完璧に）
家庭学習ノートの5分（内容に
こだわって）
自分を律する習慣を大切に！！

「まだ2年生」ではなく「もう3年生」。1年後の自分が「あの時の自分、よくやった！」と感謝してくれるよ
うな、熱い2月にしていきましょう！

～最高の「中固め」は、最高の「リフレッシュ」から～

「中固め」で自分を律している皆さんに、学年の先生たちから、とっておきのリラックス法を紹介します。

A 先生 「無心でランニング」

お気に入りの音楽を聴きながら、一汗かくと気分も爽快 ✨ ✨
みんなに一言 ➡ 体を動かすと脳内リセット！お試しあれ 🍀

B 先生 「お風呂で映画鑑賞」

好きなアニメを見ながらぼーっとする ✨ ✨
みんなに一言 ➡ 何も考えない時間は最高。思考停止もありだよ 🍀

C 先生 「ゴルフで打ちっぱなし」

全身を動かして汗をかけるから、ちょー最高です 😊
みんなに一言 ➡ 好きなことに時間を使うことも大切 🍀

D 先生 「アロマのにおいをかく」

気分転換になるし、気持ちが落ち着く ✨ ✨
みんなに一言 ➡ よく遊びよく学ぼう 🍀

E 先生 「好きな歌を歌う」

好きな歌を好きなように好きな感じで歌うとストレス発散 🍀 みんなに一言 ➡ おもいきり自分を表現できるのでおすすめだよ 🍀

※45 分授業

2月の予定



日	曜日	行事	給食	1	2	3	4	5	6
1	日								
2	月		○	月1	月2	月3	月4	総	総
3	火	6時間目なし	○	火2	火3	火4	火5	火6	
4	水	放課後 生徒会専門員会	○	水1	水2	水3	水4	学	
5※	木	教育相談①	○	木1	木2	木3	木5	木4	木6
6※	金	教育相談②	○	金1	金2	金6	金5	金3	金4
7	土								
8	日								
9※	月	金曜の時間割 教育相談③	○	金1	金2	金3	金4	金5	金6
10※	火	6限 卒業式飾り作成① 教育相談④	○	火2	火3	火4	火6	火5	道
11	水	【建国記念の日】							
12※	木	教育相談⑤	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
13	金	月曜の時間割 5・6限性教育特設授業 3月分給食振込期日	○	月1	月2	月3	月4	総	総
14	土								
15	日								
16	月	5限 授業 6限 卒業式飾り作成②	○	月1	月2	月3	月4	授	総
17※	火		○	道	火2	火3	火4	火5	火6
18	水	学年末テスト発表、テスト質問日①	○	水1	水2	水3	水4	学	
19	木	金曜の時間割	○	金3	金4	金5	金6	金1	金2
20	金	木曜の時間割 テスト質問日②	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
21	土								
22	日								
23	月	【天皇誕生日】							
24※	火		○	火2	火3	火5	火6	火4	道
25	水	学年末テスト①	×	テ	テ	テ	学		
26	木	学年末テスト②	×	テ	テ	テ	学		
27	金	学年末テスト③	×	学	テ	テ	学		
28	土	体操服登校可能期間終了 (3/2から冬制服登校のみ)							

3月の主な予定 9日(月)卒業証書授与式 24日(火)終業式 31日(火)離任式

F 先生「めっちゃ寝る」

ただひたすら疲労回復に全集中！ ✨ ✨

みんなに一言⇒平均8時間寝ると脳が活性化するよ！勉強もいいけど、しっかり寝て体調も大切にね 🍵

G 先生「コーラ or コーヒーをのむ」

すっきり・おなかも満たされる ✨ ✨

みんなに一言⇒香りを五感で楽しむのもありだよ 😊

頑張る続けるだけでは、いつかガス欠になってしまいますよね。

「やる時はやる、休む時は休む」。このメリハリを大切に、残りの2年生も頑張っていこうね

