

短い 3 学期…

昔から、1 月は「行く」・2 月は「逃げる」・3 月は「去る」ということをよく言われます。私も子どものころからこの言葉を何度も聞き、本当に 3 学期はすぐに終わっていた感覚です。時間は同じはずなのに、実際に体感するものが違ってくるのでしょうか。年度末に向けて何かと気忙しい毎日のなか、先日ある生徒が「テストまでの 3 週間なんて、あっという間ですよ」とつぶやいていました。一人一人に流れている時間はみな平等ですが、使うことができる時間は平等ではありません。通学や習い事、学習と趣味の時間など、使いたい時間と使える時間がちぐはぐになってしまっていて、睡眠時間が削られてしまうようであれば、成長のためにはなりません。睡眠は体・脳・気力・成長のためには欠かすことのできないものです。体も脳も成長途中です。貴重な時間だからこそ時間の使い方をもう一度見直してみませんか？



弱気な自分とどう向き合うか。

進路学習の中でも 2 年生の成績が高校入試に大きく影響することを確認しましたね。今月末、2 年生の学年末テストを迎えます。テストだけではないですが、この先の人生で人生の決断を迫られるときや、勝負をしなければならないときがやってきます。そんな時、自分とどう向き合うかが、成功する秘訣になります。ポイントは 2 つ！

☆1. とらえ方を変えること！

「ピンチ！」 ⇒ 「成長のチャンス！」

「めんどくさい」 ⇒ 「やり甲斐がある」

☆2. 前向きな言葉を口にすること！

脳は「思い」よりも「言葉」を優先し信用するものです。例えば頭の中では「できる」と思ったとしても「でも、できなかったらどうしよう」と口にした瞬間に、脳は実際に言葉にした方を優先させようとします。だから口にするのはポジティブな言葉がいい！

「ムリかも」 ⇒ 「やってみよう！」

「難しい」 ⇒ 「できたら最幸！」

とらえ方を変換し、自分自身ができることに注目すると、肩の力が抜け状況をポジティブに感じることができます。大事な試験や試合前に思い出して、実践してみてくださいね。



『 怪我はチャンス！ 』

— 本田圭佑(サッカー選手) —

2 月行事予定

日	曜日	主な行事予定	45分授業	1	2	3	4	5	6	給食
1	木			木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
2	金			金1	金2	金3	金4	金5	学	○
3	土									
4	日									
5	月		○	月1	月2	月3	月4	月5	総	○
6	火			道	火2	火3	火4	火5	火6	○
7	水		○	水1	水2	水3	水4	金5		○
8	木			木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
9	金		○	金1	金2	金3	金4	金5	学	○
10	土									
11	日	建国記念の日								
12	月	振替休日								
13	火	6限 高校調べ発表（予定）	○	火2	火3	火5	火6	火4	道	○
14	水		○	水1	水2	水4	水3	木1		○
15	木		○	木6	木5	木4	木3	木2	木1	○
16	金	6限 高校調べ発表（予備日）	○	金1	金2	金3	金4	金5	学	○
17	土									
18	日									
19	月	学年末テスト発表・質問タイム・6限 服装頭髪検査		月1	月2	月3	月4	月5	総	○
20	火		○	火6	火5	火4	火3	火2	道	○
21	水			水1	水2	水3	水4	木6		○
22	木	質問タイム		木1	木2	木3	木4	木5	木6	○
23	金	天皇誕生日								
24	土									
25	日									
26	月	学年末テスト1日目		英	理	保体				×
27	火	学年末テスト2日目		社	国	音				×
28	水	学年末テスト3日目・3限 歌の練習		数	美	歌				×
29	木		○	木1	木2	木3	木4	木5	木6	○

【3月の予定】

7日(木) 卒業式予行・8日(金) 卒業式・22日(金) 終業式・29日(金) 離任式

※本校HPに、学年通信や保健だよりなど、学校からのお知らせを掲載しておりますので、ご覧ください。なお、スマートフォンからもご覧いただけます。

