

寒くなってきましたね。体調を整えることに力を注ごう。

何をするにも、体調がすぐれないと上手くいきません。食べる、休む、動くも大切ですよ。

欠席や遅刻が多いように感じます。学校へ通ってくる日数も少なくなっています。

最後まで頑張ろう！

体調管理は、自分でできるように。社会で通用する人になってくださいね。

期末テストが近づいて来ましたね。考査もあと2回！



それでは、今回のリレーエッセイは、三村 悠子先生です。

心に『軸』を持っていますか？

凛とした空気が清々しい季節がやってきました。今は、一人ひとりの目標やタイミングに合わせて入試や卒業に向けて頑張っているところですね。皆さんの熱い想いと希望に満ちた願いを、日々ひしと感じながら、学年団として最後まで一緒に伴走していきたいと思っています。

今は、未来への不安と期待が入り交じるとってもデリケートな時期。そんな中、『軸』を持ってしっかり自分を整えようとしている姿に出会うと、心がホワッと温かくなり、その人に人知れず強さとたくましさを感じ、今後の人生が楽しみだな～と感じるのです。さて、『軸』って何でしょう？？人生は山あり谷あり、いい時も悪い時もある。そんな時にブレない“自分の信念”や“人としての気持ち”的ことではないかと私は思っています。具体的に、皆さんどの姿に感じるかというと…

- ・小さな事にも「ありがとう」と感謝の言葉が出る
- ・授業や生活習慣等、一日一日を大切にする
- ・どんな時も学ぶ姿勢がある
- ・誰に対しても気持ちよく挨拶する
- ・人に丁寧に接する

当たり前のような事ばかりかもしれません。でも、こんな他愛もない事が、人を勇気づけ幸せな気持ちになります。

進路選択、卒業…、人生の岐路に立つ皆さん、今は自分が何を意識し、どこに向かいたいと考えているのか、それを明確にしつかり地図を描く事が大切です。目的地と、その道筋と方法がわかり、きちんと実行し進んでいけば大丈夫。一歩一歩、それぞれの歩みを進めて下さい。トライ＆エラーを繰り返しても、目的地に向かう過程が満足いくものであれば、こんなに素晴らしいことはありません。

先週、卒業式まであと100日を切りました。『終わり』＝『始まり』です。新たなスタートに向かって、歩み続けて下さいね。努力が形になり味わい深い高校生活となるように願い、応援しています。では、サンボマスターの歌、今回は『輝きだして走ってく』の歌詞から、皆さんへメッセージを送ります。

♪～負けないでキミの心　輝いていて　大丈夫乗り越えられる　くじけないで笑っておくれ
胸張っていけ　キミこそ僕の奇跡なんだから～♪

I 2月予定

	3学年行事予定		3学年行事予定
12月1日（月）		17日（水）	
2日（火）		18日（木）	
3日（水）		19日（金）	防災避難訓練
4日（木）	期末考查①	20日（土）	
5日（金）	期末考查②	21日（日）	
6日（土）		22日（月）	
7日（日）		23日（火）	学年集会・共テ事前指導
8日（月）	期末考查③	24日（水）	終業式
9日（火）	期末考查④	25日（木）	冬季補習
10日（水）	期末考查⑤	26日（金）	冬季補習
11日（木）	考查返却	27日（土）	
12日（金）	考查返却	28日（日）	
13日（土）		29日（月）	
14日（日）		30日（火）	
15日（月）		31日（火）	
16日（火）		1月1日（水）	元日

みなさんに一言。

人の集中力は15分ほどで、その後徐々に低下すると言われています。集中力を維持して効率よく勉強するには45分、90分あたりのサイクルが良いようです。一度に3時間、4時間座っていても、頭の中には入らないと言うことです。途中で休憩や気分転換を行う必要が。飲み物を飲んだり、音楽を聴いたり、散歩をしたりと。休憩が長くなりすぎないように注意してください。一日に何サイクルできるか？気を付けてほしいことは、図書室や探究ルーム、市民センターなどに行っているだけで満足しないようにしてください。行っていても、取り組めていなければ何にもなりません。家では誘惑が多すぎて、いろんな場所で勉強に取り組んでいるはずですが、周りのみんなと足の引っ張り合いにはなっていませんか？心配しています。逆にお互いを高めあえていると良いのですが。

進路が決定した人も出てきました。決まった人は喜んでいるだけではダメですよ。準備が必要です。

以前「備えあれば 憂いなし」と言ったことがあると思います。今できることを進めてください。

