

学校だより2月号

発行 平成27年2月2日



輝 ～かがやき～

広島市立己斐上中学校
校長 山根 強

己斐上中公開HP <http://www.koie-j.edu.city.hiroshima.jp/>

教育目標：「豊かな心をもち、自主性のある、たくましい人間を育成する。」
スローガン：「いきいき己斐上」「ゆったり己斐上」「ほのぼの己斐上」「輝け己斐上」



3年生、卒業まで万全の体調で！

2月を迎え、3年生にとって正念場の時期になりました。月初めには、公立高校選抜Ⅰ、私学推薦入試があり、中盤には私学一般入試が控えています。また、3月には5・6日と公立高校選抜Ⅱがあり、いよいよ12日に中学校卒業ということになりますね。本当にあっという間に時間は過ぎていってしまいます。どうか、全力を出し切り、まず第一

関門の入試を突破して、有終の美を飾ってほしいものです。これからは、しっかりと健康管理を行い、悔いの残らないように計画的に勉強を行い、成果を出し、最善を尽くしてもらいたいです。在校生も保護者の皆さんも先生方も、みんな応援しています。

入試直前体調管理について

1 まず、「体調を整える」ことを一番に！

◇この時期になるといろいろやり残しているような気がしてきて、ついつい無理な徹夜勉強や夜更かしなどをしてしまうことがあります。しかし、たとえどんなに学力があっても試験当日に熱を出したりしたのでは何にもなりません。本当の受験では、最後の最後にものを言うのは実は学力よりもむしろ体力であるということを知っておいてください。

2 十分な睡眠時間の確保を！

◇日によって寝る時間が一定していないのが一番いけません。毎日、入試当日まで寝る時間と起きる時間は規則正しく守りましょう。最低でも7時間は睡眠時間を取ることをお勧めします。

3 バランス良くきちんと食べる。

◇健康にとってすべての基本はここにあります。まともに食事をとらない人は、すでに受験に失敗したと考えるべきです。これぐらい、食生活は大切なものです。

- | | |
|------------------|-----------------|
| ①一日三食をきまった時間にとる。 | ②間食をしない。 |
| ③栄養のバランスを考える。 | ④夜食は消化の良いものにする。 |

4 疲れを上手に取り除くこと。

◇一日の疲れを取り除くことは、次の日の活力にもなります。疲れが溜まり体の免疫力が低下するとカゼも引きやすくなります。

- ①寝る前に風呂に入り体を温める。
- ②運動不足になりがちなので、適度の運動をする。
- ③勉強部屋の照明や換気に注意する。(冬は空気が乾燥するので、湿度の調整とうがい)

※1・2年生の人も参考にできるところは、しっかりと取り入れてみてください。



進級への準備をしっかり ～学習面・生活面～

如月(きさらぎと読みます。)、2月の別名ですが今月は28日までしかありません。あっという間に3月になってしまいます。よく、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言って、月日が経つのは早いで、毎日を充実させ、一生懸命に生活しなさい。という思いを込めて言われることです。さて、1・2年生の皆さんは後期終盤になってきて、そろそろ次の学年のことを考えるようになっていくかもしれませんね。

この時期は、次の学年へ進級した時の心の準備と学習面での補習が大切です。現2年生は、最上級学年として学校のリーダーとして様々な場面で学校全体を引っ張っていく牽引役になります。また、将来の目標に向かって、自分の進路を切り開いていくために、具体的な計画をつくり取り組んで行く必要があります。現1年生は、次の中堅学年である2年への進級となります。この学年は、学校への慣れと受験はまだ1年あるという安心感から、少し中だるみの時期になりやすい傾向があります。ぜひ、そうさせないためにも、やはり身近な目標設定が大切だと思います。「家庭学習〇〇時間以上」「部活動、休まず参加」「市大会出場目指す」「定期テスト、平均◇◇点をめざす」……。出来たら学校生活と家庭生活で1つずつの目標があると良いですね。そして、その日に出来たらカレンダー等に○印をつけるようにすれば、進行状況がわかります。1・2年生の皆さん、残り40日程度の登校です。ここら辺りで、次のステップへの準備を意識して学校生活を過ごしていきましょう！

お知らせ

己斐上中学校で勤務していただいたデリバリー給食配膳員の内田志保先生が、ご都合で1月末でご退職になりました。大変お世話になり有り難うございました。

どうか、お元気で過ごしてください。今日から3月までのデリバリー給食期間は、内田先生の後任として、福島ゆかり先生が勤務に就かれます。どうか、よろしくお願いします。顔を会わすことがあると思います。気軽に声をかけてお話をしてみてください。なお、今まで通り売店の先生、ふれあいの先生もお手伝いをいただいています。

