



前期中間テストと実力テストを終えて

前号の学年通信で、5科の教科担任からのアドバイスを載せさせていただきましたが、「何だかやる気が出なくて…」等、受験生の悩みは尽きないようです。また、コロナ禍のあれこれで、心が疲れている人も大勢います。

そこで、今回は、5科の教科担任以外の先生からもアドバイスをいただきましたので、参考にしてください。



スクールカウンセラー・渡邊このみ

勉強・部活・友達関係…等々。みなさん、頑張りすぎて、心がギュッと縮こまっていませんか？そんな時は、目を閉じて大きく深呼吸をしてみると、心がフワッと軽くなることがあります。息を吸う時は「大丈夫」「自分はできる」等、良いものを体に取り込むイメージで。吐くときは「不安」「疲れた」「イライラ」等、嫌なものを一緒に吐き出すイメージでやってみるのもオススメです。

*教務主任・岡戸 淳 *

最近思うこと、それは、人が頑張るためには「心のエネルギー」が必要だということです。簡単に言うと「心が元気」であることです。3年生のみなさんには、自分にとって好きなこと、夢中になれる時間を、大切にしてほしいと思います。そこで、私の好きな言葉を紹介します。「春は夜桜、夏は月。秋は満月、冬には雪。それで十分酒はうまい。そう思えない時は、心がつかれている証だ」みなさんはお酒が飲めませんが、自分にとって好きなこと、夢中になれる時間を、素直にそう思えるように、「心の元気」を大切にしましょうね！

校務主任・肥田順子

ON と OFF の切り替えを大切に、休む時間もしっかりとってほしいと思います。しなければならないことがたくさんあって、焦るかもしれませんが、脳も休養しないと活躍できません。テスト前日に夜遅くまで勉強した人より、早く寝てコンディションを整えた人の方が、良い成績を得たという脳科学のデータもあります。また、「今日はこれができた」とできたことを数えてみてください。勉強時間の蓄積が見える化して、「これだけ勉強したんだ、大丈夫」と自信をもてるようにするのも、よいかもしれません。自分が満足できる方法を見いだして、頑張ってください。

ALT・テニス フジカワ マングイオブ

Hello.

For all test takers, you can do it! "Test makes us a better person." I know that it's hard but I truly believe that you can hit the goal. Be positive, do your best, and always believe in yourself. GOOD LUCK!

(受験生のみなさん、あなたたちならきっとできます！「テストは私たちをより良い人間にします」簡単ではないことは分かりますが、目標を達成できると、心から信じています。前を向き、最善を尽くし、常に自分を信じてください。幸運を祈ります！)



3年生のみなさんが、コロナ禍に流されることなく、日々努力を重ね、進路の夢を追い求めることができるように、先生たちは応援しています。そして、薄紙を重ねるような努力の積み上げによって、みなさんの手元に「合格通知」か「採用通知」が届きますように！と願っています。

この時期にしておくといことは、高校・専門学校の「学校見学会」「体験入学」の申し込みをすることです。「百聞は一見に如かず」気になる学校があれば、自分の目で確かめに出かけてください。

7 月前半の予定

月	日	曜	活動	帰りのS T 終了
7	1	木	第 1 回進路説明会 (1 4 : 0 0 ~)	1 5 : 5 5
	3 ~	土・日	海部地区中学校総合体育大会	
	5	月	生活アンケート	
	6	火	教育相談 (～1 6 日)	1 5 : 5 5
	7	水	茶華道クラブ	1 5 : 5 5

＊夏休みが近づいてきましたので、今回は、夏休みの予定をお知らせします。



夏の大会やコンクールに向けての壮行会の一環として、6月22～24日（火～木）給食放送を利用して、各部のキャプテンが全校生徒にメッセージを送り決意表明をしました。



そして、6月28日（月）全校朝礼で、海部地区総合体育大会と吹奏楽コンクール西尾張地区大会に向けての壮行会が行われました。この日の代表者の決意を胸に戦うことができれば、どの部も輝きを放ち、特別な夏になると思います。



「練習が本番のように 本番は練習のように」

部活動が再開されて2週間が過ぎ、休日には他校との練習試合や先生たちとの試合で汗を流し、自分達もっている力を確認しました。でも、「これが最後の大会」「先輩の分まで」と思うと、どうしても気持ちが先走ってしまいます。大会前の仕上げの練習だからこそ、“毎日、一歩ずつ”。しかし“毎日、必ず一歩！”との強い意志をもって、みんなで、本気の汗を流せるといいですね。