

最近どうかな？

大久保北中学校へ入学して、約三週間がたちました。中学校生活には慣れましたか？4月は初めてのことが多く、不安と緊張の毎日だったと思います。

中学校の学習も本格的に始まりました。小学校との違いが多く、まだ戸惑うこともたくさんあると思います。50分の授業時間には慣れましたか？教科書や資料集などの準備物が多く、毎時間の用意が大変ですね。しかし大変だからといって、忘れ物は良くありません。やり取り帳に準備物を記入する、授業前の休み時間にはまずは準備をする。そうすることで忘れ物や、授業中に後ろにノートやワークを取りに行くことはなくなります。

また、チャイムが鳴る時、自席で座って聞いているでしょうか？チャイムが鳴ってから慌てて教室に戻る人をちらほら見かけます。授業間の10分の休み時間は遊ぶための時間ではありません。授業の準備、教室の移動、トイレを済ませる。そのための時間です。授業でしっかりと話を聞き、活動して確かな力をつけていくためにも落ち着いた10分を過ごしたいですね。たかが10分されど10分。

自学スタート

中学校では、授業や各教科の宿題だけではなく、家庭学習にも取り組みます。その取り組みの一環として月曜日から「自学ノート」がスタートしました。

中学校では、自主的に学習を進めていくことが大切です。どんな人でも授業の一回で完璧に理解することは難しいでしょう。その日の授業で学習したことを家でもう一度学習（復習）する、次の日の授業で学習することを自分で考えて学習（予習）する。そうすることで、授業が分かる、学習内容が身につくといったことにつながります。

また、5月19、20日には中学生になって初めての中間テストがあります。国・数・社・理・英の5教科を二日間で行います。テスト範囲も広がります。ギリギリになっての学習では追いつきません。コツコツと、少しずつ、計画的に連休中も『自学ノート』を活用して進めていきましょう。

連休中にリフレッシュを

入学式から約三週間。初めてだらけの4月が終わろうとしています。新しいことへのワクワクや不安、緊張の連続の日々だったのではないのでしょうか。明日からゴールデンウィーク（間に一日はさみですが）です。疲れを癒やし、5月からの生活に備えてほしいと思います。

『五月病』という言葉があります。4月は進学、進級で大きく環境が変わり、最初のうちは緊張感を持ち、張り切っていたのに、5月の連休明け頃から勉強や様々なことに集中できない、眠れないといったスランプ状態のことをいいます。そんなスランプ状態に陥らないためにも…

- ・趣味やスポーツでストレスを解消
 - ・たっぷり寝る
 - ・ゆっくりお風呂に入る
 - ・好きな音楽を聞く
 - ・映画や絵画展、コンサートや小旅行へ出かけて気分転換を図る
 - ・新しい目標を見つける
 - ・家族や友人、先輩などに話をきいてもらう。など
- ぜひ、試してみてください。新型コロナの感染拡大ため、難しいこともありますが……。

みなさんは、大きく生活が変化した4月をしっかりとやりきりました。連休明けの5月も自信をもって生活していきましょう。いよいよ待ちに待った部活動も始まります。いいスタートをきれるよう、心と体の調子を整える休日にしてください。

合服・夏服への移行5/2より

体調、天候に合わせて、正しい組み合わせで制服を着よう。

- 合服…長袖カッターシャツ、ネクタイ、スラックス
 - 合服…ベスト、長袖ブラウス、リボン、スカート・スラックス
 - 夏服…半袖ポロシャツ、スラックス・スカート
 - 冬服…ブレザー、長袖カッターシャツ、ネクタイ、スラックス
 - 冬服…ブレザー、ベスト、長袖ブラウス、リボン、スカート・スラックス
- 名札の付け忘れなどがないように、確認をしておきましょう。

制服の着こなしも見直しましょう。男女ともシャツの第一ボタンの外れている人が、時折います。第一ボタンを留め、ネクタイ、リボンをしっかり着用しましょう。ネクタイやリボンが緩んでいたり、シャツが出ていたり、スカートを折って短くしているとだらしく見えてしまいます。少しのことで印象が大きく変わりますよ。

