

スタートラインに立つ前に

今日、長かった2学期が終わります。

クリスマスや年末年始の楽しい時間を挟み、1月7日からは3学期がスタートします。充実した2学期を過ごせた人・そうでない人も、より良い3学期・より良い1年のスタートを切るために、次に挙げる3つのポイントを意識しましょう。

①振り返りをし、次の目標を立てておく

三者懇談での担任の先生の話や通知表の評定をしっかりと確認しましょう。振り返り・反省を踏まえた上で、次の目標を立てます。いつも目標倒れて終わってしまうという人は、

- ・たくさん目標を掲げない(ふだん意識できる範囲のことを設定する、など)
- ・遠すぎる目標を掲げない(1年後に答えが出るような目標は避ける、など)

を、心がけましょう。

②「アクティブレスト」を取り入れる

スポーツの世界には「アクティブレスト」(活動的な休養)という考え方があります。完全な休養を取るのではなく、軽めの運動をすることによって疲労物質が効率よく取り除かれ、疲れを残さずフレッシュな状態で新たな活動を開始できるというものです。

もちろんクリスマスや年末年始に休養は必要です。ただ、たいていの場合、何日もダラダラと過ごすとは日常生活に戻るのおおっくうになりがちです。2学期頑張っていたこと(例えば、勉強や運動など)を完全にストップするのではなく、量を減らし質を高めてみるという方法もあります。普段やらない活動(例えば、料理や掃除など)に取り組むのも良いでしょう。

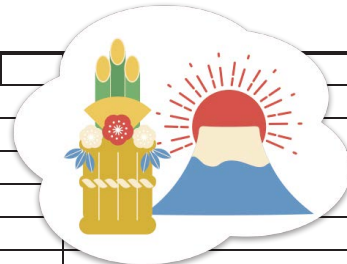
③スタート(始業式)前に準備をしておく

寒い朝、起きてからあれこれ準備をするのではなく、前日の夜までに服装などの準備をしておく。そうすることで、朝起きてからあれこれ考える煩わしさ、せわしなさを感じずに一日を始められます。

3学期を迎えるにあたって同じように、前日の夜までに準備を整えておくといいですね。必要な物品も買いそろえておきましょう。特に身体が大きくなり、上履きのサイズが小さくなっている人は「内藤ユニフォーム」で購入できますので買い換えておきましょう。

準備には、もちろん「宿題をすませておく」も含まれています。清々しい心で始業式を迎えましょう。

1月の予定



												給食
1	水	元日 学校閉庁日										
2	木	学校閉庁日										
3	金	学校閉庁日										
4	土											
5	日											
6	月											
7	火	式	生徒集会	HR	HR			始業式 HR:学級組織	×			
8	水	授	テ	テ	テ	テ	テ	実力テスト 弁当必要	×			
9	木	木2	木3	木4	木5	木6		給食開始	○			
10	金	金1	金2	金3	金4	金5	金6	専門委員会	○			
11	土											
12	日											
13	月	成人の日										
14	火	火1	火2	火3	火4	火5	総合	総合:避難訓練	○			
15	水	水1	水2	水3	水4	水5	HR		○			
16	木	道德	木2	木3	木4	木5	木6	道德:震災について 子ども安全の日	○			
17	金	月1	月2	月3	月4	月5	総合	総合:防災学習	○			
18	土	高専推薦選抜試験										
19	日											
20	月	月1	月2	月3	月4	月5	総合		○			
21	火	火1	火2	火3	火4	火5	木5		○			
22	水	水1	水2	水3	水4	水5	HR	高専推薦発表	○			
23	木	道德	木2	木3	木4	木5	木6		○			
24	金	金1	金2	金3	金4	金5	金6		○			
25	土											
26	日											
27	月	月1	月2	月3	月4	月5	総合		○			
28	火	姫路校外学習							弁当必要(講座によって別途指示)			
29	水	水1	水2	水3	水4	水5			○			
30	木	道德	木2	木3	木4	木5	木6		○			
31	金	金1	金2	金3	金4	金5	金6		○			

3学期は1月7日(火)からです。 遅れないようにしましょう。

【持ち物】 ・ぞうきん1枚 ・上履き ・体育館シューズ
・やりとり帳 ・タブレット ・総合「職業インタビュー」
・書き初め(2学期提出していない人)

保護者の皆様へ

2024年は、学校活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。

冬休みは、総合学習として「トライやる・ウィーク」取り組みの一環として、職業調べの課題を出しています。ご協力をよろしくお願いします。また重ねてのお願いになりますが、トライやる・ウィークの新規事業所開拓についても、ご検討ください。

毎学ノート終了～12月20日

1組 ○○○○ 1・2冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 4・5冊 ○○○○ 3・4冊
○○○○2冊 ○○○○1冊
2組 ○○○○ 2・3冊 ○○○○ 3・4冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 2冊
○○○○4冊 ○○○○1・2冊
3組 ○○○○ 3冊 ○○○○ 1冊 ○○○○ 4・5冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 1冊
○○○○2・3冊 ○○○○2・3冊 ○○○○2冊 ○○○○3・4冊
○○○○3・4冊 ○○○○4冊 ○○○○4・5冊
4組 ○○○○ 1冊 ○○○○ 2・3冊 ○○○○ 1冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 1冊
5組 ○○○○ 1冊 ○○○○ 1～3冊 ○○○○ 2・3冊 ○○○○ 1冊
○○○○1冊 ○○○○1・2冊 ○○○○1冊
6組 ○○○○ 2冊 ○○○○ 3冊 ○○○○ 1冊 ○○○○ 1冊 ○○○○ 1冊
○○○○1冊
7組 ○○○○ 1冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 1冊 ○○○○ 1冊 ○○○○ 1冊
○○○○2冊 ○○○○3冊 ○○○○3冊
8組 ○○○○ 1・2冊 ○○○○ 3冊 ○○○○ 3冊 ○○○○ 2冊 ○○○○ 1・2冊
○○○○2～5冊
9組 ○○○○3冊 ○○○○2・3冊 ○○○○1冊 ○○○○ 2・3冊
○○○○1冊 ○○○○2冊 ○○○○2冊 ○○○○3冊

2024年は小学校最後の年、
そして40回生出合いの年。みなさんにとって
忘れられない特別な年、「たからもの」になりましたね。

2025年も健やかで穏やかで、実り多き1年になりますように。

