

虹

2学年だより



N I J I
国見町立
県北中学校
H 31.2.1
(金)
第 37 号

早くも2月！

**3年生への準備期間も残り
約2か月に。**

今日から2月です。2月は学年末テストもあり、学習に力を入れるべき月だと考えます。今まで9回もの定期テストに取り組んできました。終わるたびに反省をし、次回こそは！と強い気持ちを持つが、また同じ反省・・・その繰り返しの人もいます。しかし、1回ごとに自分の課題を見つけ、その対応策も自分で考え、改善し、確実に成果を出している人もいます。例えば「学習時間が足りないので、毎日1時間、休日は5～6時間の学習をする」「数学が苦手なので、ひたすら問題演習に取り組み20点UPできた」「分からない問題を先生や得意な友達に聞いて、分かるまで必死に問題を解いた」・・・という人もいます。1日は全員平等に24時間与えられます。大事なはその使い方です。時間あるとゲームをする時間が増える、友達と遊ぶ時間を増やす・・・これでは、点数UP、順位向上は臨めません。



3年生を目前にし、学習のやり方や家庭学習のリズムを修正するのは今です。今こそが「学習」に力を入れる時です。

一度学習リズムをつかむと、それが習慣となり、自分の力となります。何度もワークの問題を解き、わからないところを先生や友達に聞き、必死に取り組んでみましょう。

自分に負けず、計画に沿って、1日1日積み重ねていくことが、目標達成の近道です。

2学年主任 今村恵美子

朝食は食べていますか？

☆ 脳の活性化・頑張る力・学習や運動のパフォーマンス力の向上が図られます。



エネルギー不足



☆ 寝ている間にも、体はエネルギーを使っています。そのため、朝はエネルギー不足の状態。朝ごはんを補充する必要があります。成長期にある子どもには、3食をとって初めて必要な栄養素量が充足されます。

体がお休みモード



☆ 朝、起きてボーっとしてしまうのは、寝ている間に体温が下がったから。朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。脳を活性化し、「やる気」を起こさせてくれます。

体内時計がズレたまま



☆ 朝ごはんによる刺激と、太陽の光を浴びることで、体内時計のズレが直ります。心身のリズムがととのい、元気な1日を過ごすことができます。

朝ごはんを食べる習慣がある子どもの方が、学力や体力のテストの点数が高い傾向があることが、国の調べでもわかっています。

* バランスのよい朝食を。*

☆ ごはんとみそ汁に卵料理などがあると最高ですね。また、菓子パンだけでなく、温かいスープもぜひ一緒に。

インフルエンザ対策の1つ、抵抗力を高める＝しっかり食事を取ることも大切です。

朝からしっかりと体に栄養を入れましょう！

いじめ子どもサミット



1月26日(土)、文部科学省で、上記のサミットが行われました。本校から生徒会副会長の吉田さんが校長先生引率のもと、参加してきました。

様々な取り組みが紹介され、参加者の意識の高さから大きな刺激を受けてきたようです。今後生徒会が中心となり、新たな大きな1歩を踏み出してくれるものと期待しています。

いじめ子どもサミットに参加して

他県の小・中学校の取り組みを知ることができたり、いじめそのものについて考えを深めることができました。また、サミットに参加して、今の県北中でのいじめ問題への取り組みを見直すこともできました。今後、生徒会で見直し、慎重に確実に進めていきたいです。今後も**”いじめゼロは県北中の常識”**をモットーに、充実した学校生活を送れるよう、今回学んだことをしっかりと生かしていきたいです。

生徒会副会長 吉田



修学旅行に伴う 各調査への協力 をお願いします。



- ①「修学旅行参加承諾書」
- ②「修学旅行に伴う事前の保健調査」
- ③「アレルギー対応伺い」 *ホテル京都エミナースより
3種類とも2月21日(木)まで担任へ、期日厳守でお願いします。

「与える心」は人を幸せに導く ～受かるクラス、落ちるクラス～ ③

逆にいじめがなく、仲の良いクラスは、単に仲がいいだけじゃないんですって。例えば試験の直前に塾にゲームを持ってきて遊んでいる子がいると、クラスメイトが「おまえ何やっているんだ」って。「こんな大事な時に、ゲームなんかやったらだめだろう」とちゃんと注意をして、「そうだよな、ごめんな」と言って、みんなで勉強するんですって。**そういう組織にいる子達は、きっと自分の存在価値をわかっているんですね。多分、本当の意味での自信があるような気がするんです。**

だから、最後の最後、わずかな差で合格・不合格というぎりぎりのところで「俺はあのクラスで頑張ってきた」「仲間みんなで頑張ってきたんだ」「俺はできる！受かる！」って、そういう思いがあるから、だから最後、受かるのではないかという気がするんです。**「与えるものが与えられる」という言葉は、悪いものも一緒ですよ。自分が与えたものが、ちゃんと返ってくるんです。**

嫌な言葉をぶつければ嫌な言葉をぶつけられ、人に意地悪すれば意地悪され、嘘をつけば嘘をつかれ、人を嫌えば人に嫌われ、人の自信を奪えば自分の自信も奪われるのです。**悪いものを与えたら、それが回り回ってちゃんと返ってくるんです。**いじめをしていても何もいいことはない。

だったら、**いいものを与えたほうがいい**ですよ。ね、いい言葉をかければいい言葉をかけられ、優しくすれば優しくされ、信頼すれば信頼され、笑顔でいれば笑顔が返ってくる。そんな、「**いいものを与える生き方**」ってものすごく幸せですよ。

私が一番受けたいココロの授業 講演編
比田井和孝 比田井美恵 ごま書房新社)

♥来週の行事予定♥

	トナリ	○行事予定 ★提出・持参物
4月	国8	○月1～6
5火	数8	○火1～6
6水	英9	○水1～6 *短縮・簡単清掃(昼) *部活動なし *完全下校 15:30
7木	予想問題	○木1～4・総合・全校集会
8金	予想問題	○金1～5 *簡単清掃(昼)部活動なし *完全下校 15:10