



旭中

卒業おめでとう！

3年生のみなさんは、3年前、少し大きめの制服に身を包み、期待と不安が入りまじる中、学校の門をくぐりました。それからは、勉強に運動、部活動等に励み、多くの友だちや先生と協力し合い、心も体も大きく成長しました。

これからみなさんは、それぞれの道に進んでいきます。今までに得た経験や知識を生かして活躍していくことを期待しています。



次の学年へのステップ！

春休みは、次の学年へのステップアップのために心や身の回りのことを準備するチャンスです。

【ステップ1】生活のリズムを整えましょう。朝ごはんを食べて一日の始まりをスタートしましょう。生活リズムを整えるには、起きる時間が重要です。

【ステップ2】いらないものを整理整頓しましょう。新たな気持ちで新年度を迎えるために、自分の周りを整理整頓します。いらないプリントや本をそのままにしていませんか。部屋の片づけや掃除は、心をスッキリさせてくれます。



イヤホンヘッドホン 使用上の注意

⚡ 大音量・長時間は厳禁！

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみや苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



みなさんの1年はどうでしたか？

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。

身長や体重が大きくなったのと同じように、いろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれるのだと思います。

新学期に向けて、不安なこともあると思います。一人で悩まずに、お家の人や先生に相談してください。