

 Challenge ファイナル ステージ ～Final stage～	宇都宮市立晃陽中学校 令和6年9月 2日(月) 第3学年だより9月号	晃陽は 愉快だ 宇都宮 UTSUNOMIYA
--	--	--

みなさんは中3の夏休みをどのように過ごしましたか？私立高校、県立高校の一日体験学習に出かけ、自己の進路目標がより具体的になったのではないのでしょうか。よき刺激を受け、受験勉強の好スタートができた人、なかなか思うように進まなかった人、様々かと思いますが、学級や学年間で、一日体験学習で学んだことや「受験勉強」なるものの取り組み方などを情報交換したり、共有したりしながら、目標実現に向け歩を進めていきましょう。

夏の猛暑から解放され、だんだん涼しくなり、天候も安定する時期、今まで以上に毎日を有意義に送ってほしいと思います。目標実現に向け、実践あるのみ！その第一歩がやはり生活のリズムを整えることです。学校生活のリズムに戻るためにも、次のことを努力しましょう。

- 授業に集中する・・・7～8時間の睡眠時間を確保しよう。○5分前行動、2分前着席を徹底しよう
○課題、提出物を忘れない・・・期限を守ろう。
○平日は4時間以上、休日は6時間以上の家庭学習を続けよう・・・受験モードです！
○ひとつひとつのことに完全燃焼しよう・・・やる気が大切！！ ○人に優しく、自分に厳しく

【生活リズムを整えよう】

なぜか身体が疲れやすい、食欲がない、勉強への集中力が続かない、ということはありませんか。無気力になったり、怒りっぽくなったりすることはありますか。これは、睡眠不足の可能性があります。夏休みの間は、いつもなら就寝している時刻になっても、テレビを見ていたり、スマートフォンをいじったり、遅くまで勉強をしたりしていた人もいたのではないのでしょうか。そして、遅い時刻に起床していた習慣が、夏休みが明けた途端、朝の6時起きに戻れば、どうしても睡眠不足になってしまいます。また、深夜までテレビやスマートフォンなどの画面を見ていると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が妨げられ、寝つきが悪くなったり、睡眠不足になったりしてしまいがちです。では、夏休みのような長期休みで乱れてしまった早寝・早起きの生活リズムを取り戻すにはどうすればよいのでしょうか。朝は登校時間に合わせて適切な時刻に起き、まずはカーテンを開けて日光を浴びるようにします。日中は元気に活動し、土日・祝日であっても、身体を積極的に動かすようにするのがポイントです。夕食やお風呂は早めの時間に済ませるようにして、テレビや勉強の時間を決めておき、それ以上はやらないことも大切です。毎晩同じ行動をとるようにし、毎晩同じ時刻に布団に入るようにします。寝室は明かりを消して暗くし、静かな環境づくりを心がけましょう。特に、9月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。乱れてしまった生活リズムを、早めに直して体調を崩さないようにしましょう。

【9月5日 1学期末テスト】

9月5日には、1学期末テストがあります。中学校の成績は、授業への意欲的な取組や課題の提出など、テスト以外でのがんばりも評価されますが、やはり中間や期末テストは大きなウェイトを占めていると言ってよいでしょう。夏休み中は、受験勉強と定期テストの勉強の二層化の学習を心掛けてきたと思いますが、残り3日は、定期テストの勉強にウェイトをおいてください。最後まで余すところなく準備した！という思いをもってテスト当日を迎えられるよう頑張りましょう。

【実りの秋】

期末テストを終え、1、2年生の新人大会が終わると下校時間も早まります。秋を迎え、日没も日に日に早くなっていきます。家庭で過ごす時間も長くなります。じっくりと学習に取り組む時期に入ります。また、学校生活では、文化祭に向け、合唱の練習や有志団体等の様々な発表に向けた準備に取り組んでいきます。学習面でも行事面でもより充実した時間をもち、実り多き秋にしていってほしいと思います。

【大きな声】

声は、小さいよりも、大きいほうがいい。大きな声で話すと、快活で、積極的なアピールができるからです。声の大きさは、その人の「積極性を暗示」します。どんなに内気で臆病な人でも、大きな声で話そうにすると、周囲の人は、あなたがまさか内気だとは思いません。なぜなら、大きな声で話す人に内気な人などいないことを、私たちは経験的に知っているからです。ボソボソ、モソモソと話す人は、自信がないように見えます。本当は当人に自信があっても、他人には自信がなさそうに見えるのです。人と話すときには、基本的に「ちょっと大きめの声」が理想だと言えます。

【あいさつ】

人に出会ったら、相手の目を見てにこやかに挨拶しましょう。笑顔にメリハリをつけ、ハキハキとした快活な声を出すだけで人は「明るいな」「好感が持てそうだ」と思います。こんな単純な動作にも「私は信頼に足る人物です」というメッセージを含めることができます。これで、相手も何となく心が落ち着いてきます。相手の心を開かせるフックができるのです。「笑顔と爽やかな挨拶で、心のバリエードをとく」ことが、コミュニケーションのスタートです。



【お知らせ～保護者の皆様へ～】

○進路希望調査

9月上旬に「進路希望調査票」を配付させていただきます。現時点での希望を記入するものです。この調査は県内の中学3年生全員が対象で、集計され、新聞等でも発表になります(11月上旬発表予定)。また、この調査はあくまでも現時点での希望になりますので、「記入したから受験しなければならない…」などということはありません。今からお子様とよく相談していただき、調査票にて報告をお願いします。

○卒業準備金集金日

卒業準備金とは、卒業に際しての必要な費用を積み立てておくためのものです。夏休み前に通知いたしました通り、卒業準備金2万円を1回目は10月7日(月)、2回目は11月11日(月)、ともに晃陽中学校2F進路相談室7:45～8:15で集金いたします。予備の集金日は設けておりませんので、2回目までの集金日に完納していただけるよう、ご準備をよろしくお願い致します。

○高等学校入試要項説明会(私立高校入試要項説明会・県立高校受検に関する説明)

私立高校入試要項説明会と県立高校受検に関する説明を行います。今年度の入試に関する最新の情報提供となりますので、ぜひご参加ください。後日、お知らせのプリントを配付いたします。

【9月の行事予定】

9月 4日(水) 学校朝会	18日(水) 学年朝会 金 23456
5日(木) 1学期末テスト	20日(金) B 特別日課 水 345 宇河新人大会
10日(火) B6 1年保護者会	～23日(月)
11日(水) 生徒朝会(いじめゼロ集会)	26日(木) B6 後期生徒会立会演説会
13日(金) 13456 薬物乱用防止教室	27日(金) 1254 交友 交通安全教室

【10月の行事予定】

10月 1日(火) A5 23456 1年冒険活動教室	17日(木) 2学期始業式 B6 行 12345
3日(木) A5 12346 (～10/3木)	生徒会専門委員会
4日(金) B6 2年保護者会	18日(金) 3年実力テスト
10日(木) 私立高校入試説明会	23日(水) 学年朝会
11日(金) 1学期終業式 B6 13456 行	28(月)、29(火)、31日(木) B6
15日(火) 16日(水) 学期間休業	文化祭準備