切り拓く

柏市立西原中学校
第3学年だより
令和3年1月6日(水)　第９号

いよいよ3学期、入試が始まります

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

２学期末の振り返りでは，良かった点として，学級の仲間と教え合いながら勉強ができたこと，休み時間も積極的に勉強したり先生に質問したりする人が多かったこと，授業や勉強に対する姿勢が良くなってきたことなどが挙げられました。一方で，改善点として，一部の人が授業に集中できていないことや，朝の登校時間が遅い人が多いことなどが挙げられました。３学期が始まり，いよいよ入試が近づいてきました。学年全員が安心して入試本番を迎えることができるように，一人ひとりが授業に対する姿勢を見直すこと，余裕のある落ち着いた行動を心掛けることを意識していきましょう。

２学期末の学年集会で先生方からのお話にもありましたが，受験は団体戦です。当日の試験は，個人がどれだけ力を発揮できるかどうかですが，受験本番を迎えるまでの過程は，どれだけ学級・学年全員が思いやりを持って過ごすことができるかにかかっています。焦りや不安から心が不安定になりがちですが，そのような時こそ，学級・学年の仲間で支え合いながら一緒に乗り越えていきましょう。学年全員の進路が決まるまで，一人ひとりが思いやりをもって協力できる学年であってほしいと思います。そして，学年全員が心から笑って卒業できると本当にいいですね。

生徒全員が自信を持って入試本番を迎えられるよう，ご家庭でもご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。

～先生方直伝・疲れたときのリラックス方法～

一生懸命勉強に取り組み，疲れが溜まっていることかと思います。効率よく勉強するためにも適度な休息が必要です。そこで，先生方直伝のリラックス方法を紹介します。是非実践してみてください。

伊東先生 ホットアイマスク とても気持ちがよいです	**藺牟田先生** 寝る
吉野先生 犬と散歩をして、たわむれる	**濱岡先生**　・子どもとくっつく ・好きなお茶（スパイス多め）を飲む ・好きなにおいのお風呂に入る
佐藤先生　・軽め（20分程度）の運動、ストレッチなどをして体を動かす　・甘いものを食べたり、あたたかいコーヒーを飲む　・短時間の仮眠	**片山先生** コーラを一気に飲んで、「プハァー」とする
生天目先生　・ホットアイマスクでリラックス（レンジで温めたおしぼりでも可。やけどに注意）　・好きな音楽をかけながら無心で掃除をする	
溝井先生 ソファーでベイマックスのぬいぐるみを抱く	**岩尾先生** お風呂に浸かりながら歌う（声がよく響くので、とても気持ちがいいです）

～１月の行事予定～

日	曜	行事予定	校時						給食
			1	2	3	4	5	6	
1	金	元旦、機械警備							
2	土	機械警備							
3	日	機械警備							
4	月								
5	火								
6	水	始業式	始業式	水６					×
7	木		月１	月２	月３	月４	月５		○
8	金	確認テスト④、代表委員会	国語	数学	理科	社会	英語	水６	○
9	土								
10	日								
11	月	成人の日							
12	火		火２	火３	火４	火５	火６		○
13	水	全校委員会	水１	水２	水３	水４	水５		○
14	木	柏市新人駅伝ロードレース	木１	木２	木３	木４	木５		○
15	金		金１	金２	金３	金４	金５	金６	○
16	土								
17	日	千葉私立入試集中日							
18	月	千葉私立入試集中日	学　年　内　日　課						×
19	火		火２	火３	火４	火５	火６		○
20	水		火１	水１	水２	水３	水４	水５	○
21	木		木１	木２	木３	木４	木５	木６	○
22	金	新入生保護者説明会	金１	金２	金３	金４	金５		○
23	土								
24	日								
25	月		月１	月２	月３	月４	月５		○
26	火		火１	火２	火３	火４	火５	火６	○
27	水	公立高校検討会議	水１	水２	水３	水４	水５		○
28	木		木１	木２	木３	木４	木５		○
29	金		金１	金２	金３	金４	金５	金６	○
30	土								
31	日								