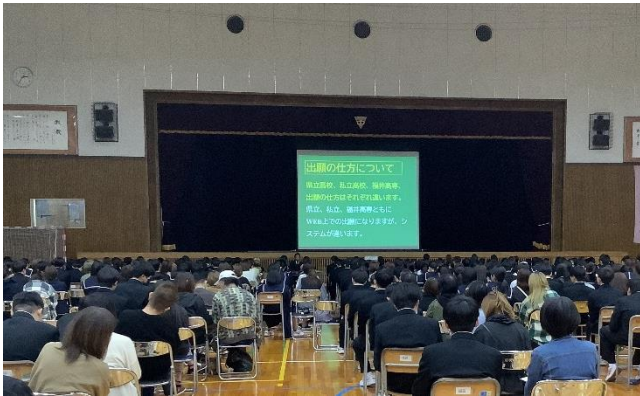




## いよいよ進路を決定していきます



11月15日(金)の進路説明会と11月27日(水)～29日(金)の三者懇談会のご参加ありがとうございました。お子さんが心から進みたい道を思い描き、お家の方がそれを心から応援していけるように家庭でじっくり話し合ってください。また、受験生をサポートするためのちょっとした工夫もしていただけると大変ありがたいです。その一つとして、11月13日(水)に竹田栄養教諭から受験生の食事の在り方を考える講座を実施しました。生徒は自分の食生活について見つめ直したり、受験に向けてどのように食事を摂ろうか考えたりすることができました。家庭でも改善できるポイントがたくさんありましたので、次に紹介する生徒の感想を参考に工夫してみてください。

- ・私は食事中にあまりゆっくりよく噛んで食べていない時があるので、バランスのいい食事とゆっくり噛んで食べることを意識していきたいと思います。土日は平日よりも遅く起きることがあり、あまり朝食を食べない日がありますが、毎日同じ時間に起きて朝食を摂りたいです。
- ・今までは夜食を寝る1時間程前に食べていたので、消化のいい食べ物を2～3時間前に食べるように心がけようと思いました。朝食は毎日摂れているので、少しレベルアップしておかずなども食べようと思いました。
- ・私は好き嫌いが多く、栄養があるきのこやピーマンなどが嫌いで食べてこなかったけれど、栄養が大切だと学んだので、しっかり食べようと思いました。また、間食にチョコレートやお菓子を食べていたので、油が多く消化が悪いので、うどんやヨーグルトなど、消化がいい物を食べて勉強に集中できるように努力したいです。
- ・大事な日の直前でなかったとしても、体に負担のない食事を摂ることで、体も脳も健康になるということが分かりました。私は小魚や乳製品をあまり食べていなかったなので、これからは少しずつ色々な栄養を摂っていきたいです。また、脳の整理がしやすいように12時には寝ることを心がけたいです。
- ・今までは大事な日の前日でもあまり気にせずに食事をしていましたが、前日の食事や当日の朝食によって集中力や体調が変わることを学びました。これからは大事な日の前には食事に気をつけたいと思いました。
- ・脳の栄養はブドウ糖で、よく噛んで食べることで集中力が上がるということを知りました。大切なことなので常に意識したいです。今回学んだように、消化にいいものや集中力を上げるもの、体に負担がないものを、大事な日の前に特に意識して摂りたいです。毎日の積み重ねも大切だと学びました。

## 生活より

11月は学力診断テストに第2回定期テスト、進路説明会や三者懇談と、『進路』に関する行事がたくさんありました。緊張感やプレッシャーは、相当なものだったと推察します。それでも、本気で受験に向けて準備を積み重ねている生徒からは、その表情や行動からも、たくましさを感じるが増えてきました。進路決定までの残りの期間においても、さらに一回りも二回りも、人間的に大きく・広く・たくましくなっていくみなさんを楽しみにしています。

12月の生活目標／PRIDEは、

『 **いじめ・差別・SNSでの人権侵害を撲滅！** 』です。

世界人権デーが12月10日、人権週間が12月4日～10日に設定されており、本校では人権週間を12月9日（月）～20日（金）に設定しています。この期間、教員や生徒会執行部も中心となり、道徳や学活、校内放送等を利用しながら、人権についての理解と認識を深め、人権を尊重する態度を共に育てていきたいと考えています。



右のQRコードをよみこんでいただくと、ある動画が流れてきます。過去に学級の生徒と視聴したものです。視聴後、生徒からは下のような感想があがりました。

- ・良くも悪くも、大人になるにつれて人を見る時に色眼鏡を通して見てしまうと思いました。
- ・子どもはあんま何も知らないけど、そっちの方が平和だと思った。大人はいろいろ知りすぎた。
- ・差別をしているのは子どもじゃなくて大人なのではないだろうか。
- ・子どもはすべて同じ人間だと思って人を選ばないが、大人は人を見た目で判断し区別している。
- ・成長すると得るものもあるが失うものもあるって恐ろしいなと思った。
- ・大人は自分に制限をかけてしまう。
- ・子どもは大人と違って知識が少ない分、同じ接し方ができるのはメリットだと思った。
- ・障害のある人にとって、同情されるのとされないのと、どっちがいいのかなぁと思いました。
- ・ある意味子どもは純粋だけど、大人のように配慮することも障害のある人にとって、良いのかもしれないとも思った。
- ・気づかないうちに障害のある人への差別をしてしまっていることが分かる。けれど、真似をしない大人の気持ちもわかる。
- ・子どもは特に何も深いことを考えずにいるから、純粋でいいと思う。でもたまに良くないときもある。大人はいろいろなことを考えていると思った。

この動画は、フランスの障害者支援団体が、知らず知らずのうちにしまっている「区別」を世の中からなくそうと作成したものです。もし私自身がこの場に居合わせたら…。きっと右側の親御さんと同じように、スクリーンに映る子どもの真似を、そのまま続けることが難しかったと思いますし、ハッとさせられました。また、障害のある方に対してだけでなく、普段関わる周囲の家族や仲間に対しても、もしかしたらこういった区別をしまっているかもしれないと思い、改めて周囲の人との関わり方について考える機会となりました。12月、人権週間に限らず、日々の人との関わりについて考える機会としていきましょう。

【連絡】

### ■生徒のタイムマネジメント力の充実

本校では、玄関通過時間を8:10、教室での片付けや提出物の提出完了時間を8:15としています。季節柄、今後は降雨や降雪のある日が増え、登校にも時間がかかることは予想されます。慌てて登校することによる事故の防止や、落ち着いた始業を迎えられるよう、学校でもアナウンスしていきますので、各ご家庭におかれましてもお声かけいただきますようお願いいたします。

### ■防寒具等

11月下旬から、冷え込む日も多くなってきました。学校では11月25日（月）からストーブの利用を開始しています。冬季の防寒具の利用について、後日、生徒指導部だよりにて内容を周知いたしますので、お子様と改めて確認をお願いします。

### ■降雪時の自転車通学について

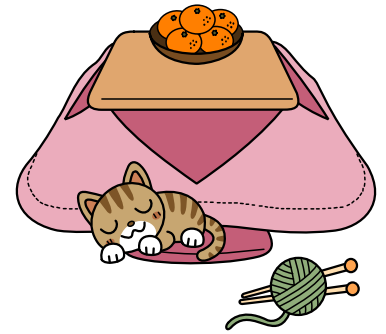
今年度も例年同様、路面に雪がある、または凍結時には自転車通学は禁止となります。禁止期間については校内放送や一斉メールを通じて伝達いたします。また、一旦、自転車通学禁止を出した場合の自転車通学解禁日についても、校内放送や一斉メールを通じて伝達いたします。

## 相談室担当より

12月になり、暖房器具の欠かせない季節となりましたね。寒暖差も大きく、衣服の調節も悩むところです。

さて、みなさんは「ウィンターブルー」という言葉を知っていますか。寒い季節になるとなんとなく元気が出なかったり、憂鬱な気分になったりすることです。大きな原因は、ずばり日照時間です。つまり太陽の光を浴びる時間が少なくなるので、体内時計と関係するメラトニンの分泌が乱れ、そして幸せホルモンのセロトニンが減少してしまうのです。これによって、寒い季節は抑うつを引き起こしやすいとされています。

気分が落ち込むのは誰でもあることなので、心配しなくていいのですが、「ウィンターブルー」にならないためにも、寒さ対策をして規則正しい生活を送ってください。



### スクールカウンセラー12月来校予定日

4日(水) 10日(火) 11日(水) 17日(火) 18日(水)

※火曜日は13:00~18:00、水曜日は10:30~15:30

## 保護者の声

・学診までの1ヶ月は彼が自分でも驚くほど毎日勉強していたので結果にどう繋がってくるか楽しみです。受験本番までこのやる気を保つことができますように。



学力診断テストを終え、進路決定の時期が迫っています。皆さんはテスト結果を分析していることでしょう。今月の学年通信では、テストに向けての良かった点や、今後の受験に向けて取り入れたい取り組みを紹介しします。これらを学習に活かしていきましょう。

組	取り組みで良かった点や、今後の受験に向けて取り入れたい取り組み
1組	この学診を通じて、以前の勉強法よりも自分に合った方法を見つけられました。今回は、重要語句のプリントや苦手な単元のワークを何度も解き直しました。また、数学でわからないところがあった際には、今までは答えだけを書いていたのですが、途中式を書くことで問題の解き方をしっかり理解できるようになりました。
2組	過去問を解く際に時間配分を意識したことが良かったです。各教科の大問ごとにどの程度時間がかかるのかを把握し、実際に解くことで目標との相違を分析しました。その結果、徐々に短い時間で正確に解けるようになりました。また、理科や社会で間違えた問題は、自分の中で抜けている知識だと認識し、その都度調べて覚えるようにしました。
3組	過去問をたくさん解いたおかげで、問題の出方や形式が分かりました。しかし、今回の学診では過去問とは異なる形式の問題が出たため、やる気とモチベーションが大きく下がってしまいました。それでも、過去問を解いたことで（多分）凡ミスが減らすことができました。受験勉強では、苦手な英語の単語や数学の計算を確実に得点できるように、基礎をしっかり固めたいと思います。また、応用問題にも対応できるように、しっかりと対策をしていきます。
4組	学力診断テストに向けて、毎日目標をもって勉強に取り組めたことがとても良かったと思います。今後の受験に向けては、毎日の勉強に加えて、過去問やワークをどんどん周回していきたいと思っています。また、適度に休憩や息抜きをしながら、楽しんで勉強に取り組めるようにしていきたいです。
5組	社会や理科の一問一答を何度も解いて基本を暗記し、過去問を解いてわからなかったところを再度確認しました。そのおかげで、いつもよりしっかり勉強してテストに臨むことができました。しかし、ケアレスミスが多く、目標点数には届きませんでした。学診では直前の1・2週間で勉強を始めたため、受験に向けてはもっと早くから計画的に取り組もうと思います。
6組	計画を立てることで効率よく勉強できました。また、理解できていない問題をそのままにせず、先生や友達に聞くなどして苦手を克服することが大切だと感じました。今後の受験に向けて取り入れたいことは、解けなかった問題を解説だけでなく、教科書やノートを使って徹底的に復習することです。
7組	基礎的なことをおろそかにして応用問題に取り組んだ結果、基礎も応用も身につけなかったと感じています。基礎的な問題や計算問題を素早く解けるようになり、その後に少し応用を練習すれば、テストでは6割から7割は取れたと思います。もっと落ち着いて勉強すればよかったと反省しています。これからは、自分の力を過信せず、実力にあった問題をしっかり練習したいと思います。そのために、毎日宿題のワークをしっかりとこなし、江戸幕府のように基礎を固めて、安定した思考力、計算力、そして得点力を身につけたいです。

## 第3学年 12月集金のお知らせ

今回の集金引き落とし日は、12月10日(火)です。  
 お申し出通帳には、12月9日(月)までに、ご入金をお願いいたします。  
 ※給食費については、11月21日(木)22日(金)25日(月)の3日分を差し引  
 いてあります。

	項目	金額		項目	金額
定期 集金	PTA会費	350	教材 費等	国語 古典問題集	220
	振興会費	700		美術 プッシュステンドB4	660
	生徒会費	100		その他 第4回確認テスト	1,370
	学習費	200	小 計		2,250
	給食費(307円×13日)	3,991	集 金 合 計		7,591
小 計		5,341	集金総合計(手数料88円を加える)		7,679



## 令和6年 12月行事予定表【第3学年】

日	曜	校内の行事	1	2	3	4	給食	5	6	帯りの会 終了時刻	下校時刻
1	日										
2	月	生活習慣チェック(～11) ⑥学校保健委員会 ■志望校別学習会①-1	月1	月2	月3	月4	○	月5	学校保健 委員会	15:55	17:10
3	火	■志望校別学習会①-2	火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	15:55	17:10
4	水		水1	水2	水3	水4	○	水5		14:45	
5	木	■志望校別学習会①-3	木1	木2	木3	木4	○	木5	木6	15:55	17:10
6	金	■志望校別学習会①-4	金1	金2	金3	金4	○	総合	総合	15:55	17:10
7	土										
8	日										
9	月	45分授業 ⑥人権集会、常代会 ■志望校別学習会①-5	月1	月2	月3	月4	○	月5	人権 集会	15:55	17:10
10	火	集金引き落とし日 ■志望校別学習会②-1	火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	15:55	17:10
11	水		水1	水2	水3	水4	○	水5		14:45	
12	木	3年確認テスト	国テ	英テ	数テ	木4	○	木5	道徳	15:55	
13	金	3年確認テスト ■志望校別学習会②-2	社テ	理テ	金3	金4	○	総合	総合	15:55	17:10
14	土										
15	日										
16	月	生徒集会 ■志望校別学習会②-3	月1	月2	月3	月4	○	月5	生徒 集会	15:55	17:10
17	火	■志望校別学習会②-4	火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	15:55	17:10
18	水	ディスカッションタイム	水1	水2	水3	水4	○	水5		14:55	
19	木	(指導主事訪問日)	授業	授業	授業	授業	○	自習		14:55	
20	金	■志望校別学習会②-5	金1	金2	金3	金4	○	総合	総合	15:55	17:10
21	土										
22	日										
23	月	全校集会	木5	木6	全校 集会	学活	○	集会		14:25	
24	火	冬季休業(～1/7)									
25	水										
26	木										
27	金										
28	土										
29	日										
30	月	休日									
31	火	休日									



### <1月行事予定>

- 1日(水)元日、冬季休業(～7) ■2日(木)～3日(金)休日 ■7日(火)県立推薦・特色入試出願(～9日)
- 8日(水)授業再開日、全校集会、3年発育測定、3年確認テスト ■9日(木)3年確認テスト
- 11日(土)国立高専推薦選抜入試 ■13日(月)成人の日 ■16日(木)国立高専推薦選抜入試合合格通知
- 20日(月)常代会、推薦・特色選抜・スポ文入試合合格発表(私立16時)、私立一般入試出願登録期間(～24日)
- 27日(月)生徒集会