

# かがやき

## 第5号

灯明寺中学校 第1学年  
令和6年8月30日発行

### 夏休みまでの振り返りと9月に向けて

7月には第1回定期テストが行われ、テストを終えて収穫できたことや新たな課題に気づくことができたと思います。そして、夏休みにはそういった課題を意識した学習に取り組み、学力を定着させようとしたり伸ばそうとしたりしてきたのではないかと思います。夏休み明けの授業では、これまで培ってきた学力を確認しながら活動していきましょう。また、9月には学校祭が行われます。みなさんのそれぞれの役割を自覚しつつ、1年生だからといって遠慮せず、積極的に活動して、達成感や充実感が味わえるようにしていきましょう。

#### 学習より



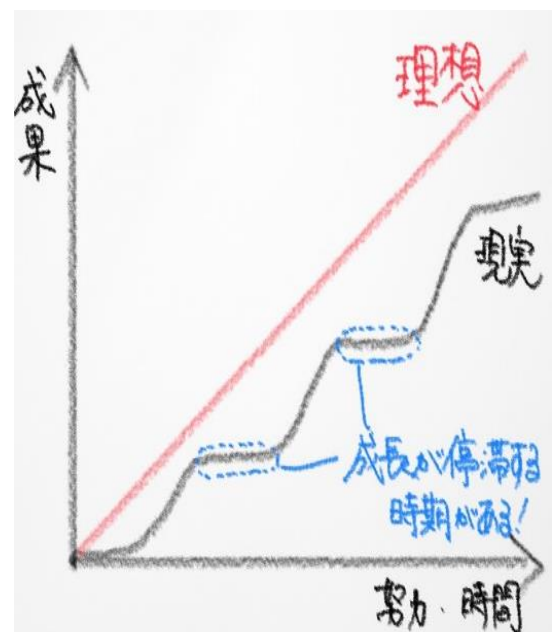
#### ①優先順位を考えよう!

夏休みが終わり、授業が再開します。まずは学校生活のリズムに体が慣れるまで、ひと踏ん張りです。そしてあっという間に学校祭の準備が始まります。学校祭に向けて、自分の役割を果たして、仲間と共に大いに盛り上げてほしいです。とは言っても、授業はあります。宿題もあります。人によって学校祭に向けた部活動の取り組みもあるでしょう。「今自分がすべきこと、頑張らなくてはいけないことは何か」と考えなくてはなりません。当然、学校祭の準備の時は各部門での取り組みを頑張るし、授業中は授業に集中です。

#### ②プラトー…?

勉強をしていると、「あ、なんかできるようになってきてる!」と思える時と、「全然できるようにならん!」という時がありませんか?

右のグラフの「理想」のように、やったらやっただけの成果が出ると期待してしまいがちですが、実際はそうではありません。「現実」のグラフのように、頑張っても成長が停滞する時期があります。それを「プラトー」と言うそうです。やっても成果が出ないとやる気もなくなるし、心が折れそうになります。でもそれは次にぐっと成長するための準備期間です。その準備期間中も「粘り強く」、「前向き」に頑張ることで、次の段階に行けるのです。準備期間の長さは人それぞれ。自分のペースで、こつこつと努力を続けることが大切です。なかなか成果がでない時が来たら、「よしよし、プラトーが来たぞ。これを乗り越えたら…」と前向きに思えると良いですね。



**○切り替えスイッチON!**

夏休み明けの学校というのは気持ちが沈んでしまうものですよね。気持ちは分かります。先生も学生の時、何度もその気持ちを味わってきました。気持ちの切り替えが大変難しく、毎年心に病を抱える問題が多く起こるのがこの夏休み明けの初日です。まずは、今日一日を過ごし切った自分を褒めてあげましょう。

これから授業も始まり、行事に向けても忙しくなりますが先のことをあまり考えすぎではいけません。不安だとは思いますが、まずは一日一日目の前のことに集中し、乗り越えていくことが大切です。そして、頑張った自分をきちんと認めてあげましょう。

(実は正直に言うと先生たちもこれから始まる学校にすごく不安を感じています。みんな同じなんです。)

不安を乗り越える方法は、「一人で抱え込まないこと」だと思います。みんなで手を取り合っ  
て夏休み明けの今日からまた頑張っていきましょう!!

**相談室担当より**

今月も相談室担当からひと言です。

長かった38日間の夏休みも終わり、いよいよ1学期後半のスタートです。久しぶりの学校生活では、疲れを感じやすくなると思います。そして、学校祭の準備があります。「学校祭が楽しみ」という人もいれば、「ちょっと苦手だな」という人もいると思います。みなさん1人1人は、得意不得意もあれば、見方考え方も違います。いろいろなタイミングが重なって「疲れたな」と感じることもあるかも知れません。その「疲れたな」という気持ちを自分で消化できればいいのですが、なかなか消化できないこともあります。

そんな時はぜひ、他の人の力を借りましょう。家族や友人、学校の先生、カウンセラーの先生もいます。悩みを思いっきり吐き出して、疲れをため込まないようにしましょう。

**スクールカウンセラー9月来校予定日**

3日(火) 4日(水) 10日(火) 11日(水)

17日(火) 18日(水) 25日(水)

※火曜日は13:00~18:00、水曜日は10:30~15:30



# 第1学年 9月集金のお知らせ


今回の集金引き落とし日は、9月10日(火)です。  
お申し出通帳には、9月9日(月)までに、ご入金をお願いいたします。

	項目	金額		項目	金額
定期集金	PTA会費(350円)	350	教材費等	国語 みんなのサマー	360
	振興会費(700円)	700		社会 パーフェクトサマー	380
	生徒会費(100円)	100		数学 サマースクール	340
	学習費(200円)	200		理科 サマースクール	340
	修学旅行積立金(3,500円)	3,500		英語 みんなのサマー	360
	給食費(307円×17日)	5,219		理科 達成度の評価2回目	250
小計	10,069	理科 達成度の評価3回目		250	
				美術 A4ケント紙セット	90
			小計	2,370	
			集金合計	12,439	
			集金総合計(手数料88円を加える)	12,527	

☆今年度の給食費について  
一食 307円 牛乳なし 251円

# R 6 第1学年学習計画表 9月

学校祭に向けた活動は全力で。同じく授業も全力で。そのときの優先順位を考えて、切り替えをしていきましょう！

日 曜	学校での生活 行事予定等	時 程								帰りの会 終了時刻	下校時刻	家庭での学習課題
		1	2	3	4	給食	5	6	部活			
1 日												
2 月		月1	月2	月3	月4	○	月5	月6	○	15:55	18:00	
3 火		火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	○	15:55	18:00	
4 水		水1	水2	水3	水4	○	応援	×	×	14:30	14:45	
5 木		ASSC	木1	木2	学年体育	木4	○	部門会	応援	○	15:55	18:00
6 金		金1	金2	金3	応援	○	部門会	学活	○	15:55	18:00	
7 土												
8 日												
9 月		月1	月2	月3	学年体育	○	部門会	応援	△	16:05	18:00	
10 火	体育祭予行	体育祭予行		全校体育	応援	○	部門会		△	16:05	18:00	
11 水	地区駅伝	水1	水2	水3	応援リハ	○	部門会	×	△	15:10	17:20	
12 木	文化祭準備 文化祭りハーサル	木1	木2	応援	部門会	○	文化祭準備リハーサル		△	13:35	17:40	
13 金	文化祭	文化祭				○	文化祭	後始末	×	15:25	16:30	
14 土	体育祭	体育祭				×	体育祭	帰りの会后始末	×	14:15	15:30	
15 日	体育祭予備日											
16 月	体育祭予備日 敬老の日											
17 火	常代学会 朝清掃	清掃学活	火2	火3	火4	○	火5	火1	○	15:55	18:00	
18 水		水1	水2	水3	水4	○	水5	×	×	14:45	14:45	
19 木	ASSC 下校マナー向上	木1	木2	木3	木4	○	木5	木6	○	15:55	18:00	
20 金	下校マナー向上	金1	金2	金3	金4	○	金5	金6	○	15:55	18:00	
21 土												
22 日	秋分の日											
23 月												
24 火	振替											
25 水	生徒会役員選挙公示 45分授業 激励会 衣替え移行期間~11/1	水1	水2	水3	水4	○	激励会	×	×	14:35	14:35	
26 木	ASSC	木1	木2	木3	木4	○	木5	木6	○	15:55	18:00	
27 金	地区秋季新人大会	特別	特別	特別		×			○	11:30	11:30	
28 土	地区秋季新人大会											
29 日	地区秋季新人大会											
30 月		月1	月2	月3	月4	○	月5	月6	○	15:55	18:00	

10月行事予定 3日薬物乱用防止教室 7日生徒会役員立会演説会・選挙 10日1学期終業式 11~15日秋季休業 12~20日県秋季新人大会  
16日2学期始業式 24日校外学習 28日~11月1日教育相談週間