



伝統と今を大切に

堅川中だより

第2号

令和6年5月8日
墨田区立堅川中学校
発行 校長 稲垣 吉実

新たな生活でのルーティンは！

学校が始まって、4月があつという間に過ぎ、5月の連休も終わってしまいました。115名の1年生は、少しずつ学校生活にも慣れて、楽しそうに頑張っている様子がうかがえます。2・3年生も新しいクラスで大変落ち着いてしっかりした生活ができています。令和6年度が良い状況でスタートできたことを大変嬉しく思います。

さて、そんな新年度をより充実させるために、「ルーティン」の話をしていきます。ルーティンとは、「決まった動作」や「日課」という意味の言葉で、「寝る前にストレッチをするのがルーティンだ」「プレゼンの前には3回深呼吸することをルーティンにしている」といった使い方がされます。ルーティンといえば、元プロ野球選手のイチロー選手が試合で、「バッターボックスには必ず右足から入る」「バットを片手で大きく2度回す。」「ユニフォームの肩をつまみ、バットを立て、バックスクリーン方向に構える（いわゆるイチローポーズ）」など細かなルーティンを実行することで、メンタルを安定させ、優れた成果を残しました。「ルーティンを行っている人」というとスポーツ選手を思い浮かべがちですが、ルーティンはスポーツ選手が試合中にパフォーマンスを引き出すために、行動の前に一連の動作をするようなものだけを指すのではなく、生活の中で習慣づけている行動や考え方などもルーティンの一種といえます。私ごとですが、私は管理職の副校長になった時から10年以上続けているルーティンがあります。それは、朝みんなが登校する前に、必ず雑巾を片手に、各教室を回り、換気のために窓を開けながら、黒板のさんを拭き、破損箇所を点検することです。自己満足かもしれませんが、そうすることで、自分の気持ちが落ち着き、今日も一日頑張るぞという気持ちになるのです。このように、自分に良い影響を与える可能性のあるルーティンや習慣を続けることにより、生活がより充実していく可能性が高くなります。そのためには「朝起きたら軽い運動をしてみる」ことや「間食は控える」など簡単で続けやすいことから挑戦し、より良い生活を送るための自分のルーティンを見つけることが重要になります。そして自分だけのより良いルーティンや習慣を身に付けることが自分を成長させるためのカギになります。

ぜひ、皆さんも自分を成長させる新たなルーティンをみつけ、実行することによって、自分の精神的な支えにするのと同時に、何事にも粘り強く取り組める、自己肯定感の強い人になれるように頑張ってみてください。

最後に5月病という言葉聞いたことがありますか。5月病は新しい環境で張りすぎたり、慣れようとして無理をしすぎたりしたために起こる心や体の疲れの反動でストレスが積み重なり、丁度一ヶ月がたつ5月頃に倦怠感ややる気が出ないといった状態になる事だそうです。5月病になる人の多くは、真面目で責任感がありやさしい性格を持っている人だそうです。この一ヶ月で張りすぎて、ちょっと心が不安定になっている人は、適度な休息をとり、食事や睡眠をバランス良くとってストレスをためないようにしましょう。そして必ず一人で悩まず誰かに相談することが大切です。とにかく元気・やる気・根気で張りましょう。

5月の予定

7	火	内科健診(3年3クラス)
8	水	幼保小中一貫教育第1回協議会 NO 残業 DAY
9	木	腎臓検診(2次)
10	金	開校記念日 身体計測 PTA 総会
11	土	土/授業 進路説明会(3) 避難訓練(引取訓練)
12	日	
13	月	朝礼 腎臓検診(2次追加) 心臓検診(1年,2・3年対象者)
14	火	1学年二者面談(始) 内科健診(3年1クラス,2年2クラス)
15	水	定例・代表委員会
16	木	歯科健診(3年,1年2クラス)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	生徒朝礼 教育実習(始)
21	火	2学年職業体験(始) 1学年二者面談(終)
22	水	職員会議 心臓健診(欠席者)
23	木	2学年職業体験(終)
24	金	安全指導 内科検診(1)
25	土	
26	日	3学年修学旅行(始)
27	月	
28	火	3学年修学旅行(終)
29	水	3学年修学旅行の振替休日
30	木	歯科健診(5組,2年,1年1クラス)
31	金	内科健診(2年2クラス,5組) 第1回英語検定

※ () 内の数字は学年や5組をあらわしています。 例 (5) : 5組

【1学年】

入学してから、約1ヶ月が経とうとしています。覚えることが多く、大変な1ヶ月でしたが、少しずつ中学校生活に慣れてきました。校内での様子(写真)と、『中学生になって』の作文を一部紹介させていただきます。



グループエンカウンター



校内巡り



新入生歓迎会 お礼の言葉



『中学生になって』

- 人の目を見て、大きな声ではっきりと「おはようございます」と言えるようにしたいです。もちろん「さようなら」も大きな声で言えるようにしたいです。
- 給食です。お皿が大きくなって、量も増えて食べる時の机の配置も変わりました。友達と目を合わせて食べられるようになりました。
- 先生が自分で考えて行動しなさいと言っていて、小学校の頃より責任感が強くなり、考えて行動することが増えると感じました。
- 知らないことが増えてくると思います。新しいことを知れる喜びを味わいたいです。
- 両親からも「健康第一」と言われてきたため、皆勤賞を目指して頑張りたいです。謙虚・素直・実践・感謝の4つのキーワードを忘れず、楽しい中学校生活を送っていきたいです。
- 中学生になって気づいたことがある。「凡事徹底」が大事だということ。

【2学年】

職場体験ガイダンスを行いました

2学年の大切な進路学習の一つとして職場体験があります。

コロナ禍では残念ながら職場体験は実施していませんでしたが、今年度は5月21日～23日に4年ぶりに実施することになりました。地域や社会の力を借りて学校では学べないルールやマナー、仕事の厳しさ、やりがいなどを体験します。

今週から受け入れ事業所を発表し廊下に掲示しました。今後は履歴書を書き、なんと採用面接も行います！！是非、来年度の進路選択に向け、実りある3日間にしていただきたいと思います。



【3学年】

修学旅行は昔も今も子どもたちにとって学校生活一番の思い出作りの場であり、出会いや発見を通じて様々な資質・能力を身につける学びの場でもあります。

3年生は、始業式後早々に修学旅行を見据えて班編成をしました。タクシーで巡るのとは違い、市営バスや地下鉄・JRなどを乗り継ぎながら行動しなければならないため、コースを作るのはとても難しいです。特に、京都のバスはとても複雑なためネットなどでも調べていました。また、そもそも、どこに行きたいのか・そこには何があるのか・何で有名なのかなどについても調べなければなりませんし、グループが納得できる場所・コースでなければなりません。互いに譲り合いながら、ここでは〇〇さんに我慢してもらったから、こっちでは〇〇さんの希望通りにしようなどと話し合いをしていました。観光客の方も多いようですので、賑わいのある中でそれぞれが予定を計画し、思い思いの場所で楽しめると良いと思います。

【食育】 試食会を年に2回

昨年度、コロナ禍以降初めての給食試食会をPTA主催で開催したところ、大変好評をいただきました。機会があるなら複数回、という話も出たため、今年度はまず修学旅行期間に第1回給食試食会を開催します。今回は竖中の給食として普通の、生徒が普段食べている献立としています。ご都合のつく保護者の皆様は奮ってご参加いただけると幸いです。お話も少しさせていただきますので、家庭と学校と二人三脚で生徒の食育を推進したいと考えております。

【5組】 「3年生・2年生になって」（生徒作文より）

僕が三年生になって頑張りたいことは、新しい一年生をひっぱることができる三年生になることです。理由は、去年は一年生の助け方もわかりませんでした。ですが、三年生になって困っている一年生がいたらどうやって接した方が良かったのか、一年生を助けられる三年生になれるようにします。

もう一つ頑張りたいことは、受験です。今まで僕は、受験は高校に行くためのものとし理解していなかったため、僕が三年生になったら考えることがたくさんあって普段日常的にやっていたゲームやスマホなどもあまりやらないようにします。必ず行きたい高校に合格できるようにスマホなどを少し制限して勉強に集中できるようにします。

二年生でやりたいことは、スキー教室です。スキー教室でスキーを上手にすべりたいからです。ころばないように練習をたくさんしたいです。

二つ目は、都内めぐりです。一年生をまもるためにわからないことを教えてあげたいです。そのために、三年生と協力していきたいです。

三つ目は、都陸上大会です。がんばって速く走りたいです。四つ目は、二年生なので先輩として一年生が困っていたら、いろんなことを教えてあげたいです。

最後にがんばりたいことは、カレンダー作りです。版木を上手にがんばって彫りたいです。

新しい一年生に会うことがすごく楽しみです。