



掬

生命輝く赤中生



目指す学校像

明日また来たくなる学校

「学校ブログ」掲載中!

赤見台中HP

検索



～ 新学期、よいスタートを ～

校長 稲山 孝幸

新緑が目にも鮮やか、心地よい風薫る清々しい季節になりました。新年度がスタートして早くも1か月が過ぎようとし、慌ただしくもありましたが、本校の教育活動も軌道に乗ってまいりました。授業が本格的に始まり、部活動では1年生が本入部となり、学校全体がより一層活発になっていきます。

1年生たちは、とても元気に中学校生活をスタートさせています。元気にあいさつをして一日をスタートさせ、校内で顔を合わせたときや、授業の開始時にも大きな声であいさつし、とても気持ちがよいです。授業中姿勢よく座り、先生の話をよく聞いて、一生懸命にノートをとっています。活動時にも積極的に取り組み、大変意欲的です。1年後の大きく成長した姿がとても楽しみにになります。継続してもらいたいです。

生徒の皆さんには、よいあいさつからスタートして1日を充実したものにしてほしいと思います。そのためには、自分のめざすべき生活リズムを整え、基本的な生活習慣を確立させることが大切です。決めた時間に寝て、起きて、朝食を食べて家を出るといった安定した生活を送れている人は、授業にしっかりと臨み、部活動に一生懸命に取り組み、帰宅後に翌日の準備を行うことができます。特に、起床時間を固定することはとても大切です。よいスタートからよいサイクルを繰り返していけると、充実した1日になるでしょう。そのためには、自分なりのルーティン(日課、慣習)をもつことが近道だと思います。よい意味でのワン・パターンであります。皆さんもきっとあるかと思いますが、毎日の生活の中で、自分で決めたことを継続して行っていくことで、次のことにスムーズにつながり、よいリズムができていくと思います。習慣になることで続けていくことが苦でなくなります。そうして自分の目標に向かって、1日1日を積み重ねてほしいと考えます。

反対に、よくないと思うことを習慣化しないようにしたいものです。夜遅くまでスマホに見入ってしまうとか、つつい甘いものばかり飲食してしまうとか…。

2日から大型連休になります。連休だからこそできることもあります。4月からの生活リズムを崩さぬようにしながら休みを充実させてください。

毎日を充実させるためには、特別なことをすることも大切ですが、ぜひ、よいと思うことを習慣化させ、疲れをためずに毎日を元気に過ごせるよう、自分なりに考えて生活していきましょう。

◎生活リズムを整えよう!!

- よいあいさつから1日をスタートさせましょう。
- 自分が決めたルーティンを続けましょう。
- よくないことを習慣化させないようにしましょう。|

