



目指す学校像

明日また来たくなる学校

生命輝く赤中生



「学校ブログ」掲載中!

赤見台中HP



## よい習慣を身につける ～自分なりのルーティンを～

校長 穠山 孝幸

目にも鮮やかな新緑が生い茂る、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。

本校では出席確認後、朝読書を行っています。職員を含めて皆それぞれに用意した本に読みふけります。しっかりと取り組むことで1日のよいスタートになっています。また、本校は素晴らしいあいさつをする生徒が多いです。元気なあいさつ、相手の目を見ての丁寧なあいさつ。あいさつがしっかりできていることが、取組のスタートのよさにつながっているように感じます。

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が送れている人は、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、皆さんもきっとあるかと思います。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です。

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…。

3日から大型連休の後半になります。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に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。

