

みち

自分で切り開く

第3学年目標

仙台市立蒲町中学校
第3学年通信
令和6年1月9日
第18号

迎春

本年もよろしくお願ひ申し上げます

3学年職員一同

学校に活気が戻ってきました。お子様たちは御家庭で、冬休みを有意義に過ごすことができたでしょうか。

北陸では、年明けから大きな災害に見舞われました。東日本大震災を思い出された方も多かったのではないのでしょうか。あの時は、中高生のボランティアの力が大きな支えとなりました。もし自分が現地にいたらできることは何か。改めて考えさせられる数日間だったかも知れません。

今年はいよいよ節目の年です。一人一人の生徒たちが、年の初めに抱いた思いや目標を大切に、力強く歩むことを願っています。

明日は、私立高校の推薦入試が行われます。本日、事前指導の上、受験票等をお渡ししました。御確認ください。試験当日は、道路や公共交通機関の混雑が予想されます。余裕を持って会場に到着し、落ち着いて受験することができるよう、御家庭でもお声掛けをお願いいたします。

公立高校受験の準備も進めていきます

11日（木）の総合的な学習の時間に、公立高校の願書の下書きをします。生徒氏名や住所、保護者の方の電話番号等を記入することになります。現時点での受験予定校についても正式名称で記入します。お子様が正確に書くことができるよう、御家庭でも事前の御確認をお願いいたします。

中学校卒業後も、大切な書類を記入する機会が必ず出てくると考えられます。したがって、公立高校の受験予定がない生徒も、他の生徒と一緒に記入の練習をする予定です。

11日（木）に生徒に配付するものは、下書き用紙です。

「宮城県収入証紙」（県立高校）または「納入通知書兼領収書」（市立高校）は、後日配付する実物の願書に貼付していただきます。実際に高校に提出する願書（清書）は、保護者の方が記載内容等を御確認の上、期日までに中学校に御提出ください。

私立高校の web 出願とは異なり、お子様と保護者の方の直筆になりますので、誤字・脱字等には特に御注意願います。「進路の手引き」に注意事項と記入例がありますので、再度御覧ください。

お知らせ

上靴の扱いについて

昨年9月にもお知らせいたしました。3学年生徒の数名の上靴の中敷きが紛失する事案が、これまで数回発生しました。3学年職員を中心に、被害にあった生徒の心のケアと再発防止のための指導や見守りに努めてきたところではありますが、前回のお知らせ以降も、同じ事案が起きてしまいました。

受験を控えた大切な時期でもありますので、これ以上の再発を防ぐためにも、当面の間、3学年生徒全員の上靴を、レジ袋に入れた状態で靴箱に保管させていただきたいと思っております。袋は学校で用意します。準備が整い次第、始める予定です。保護者の皆様には、引き続き御心配をおかけすることになり、大変申し訳ございませんが、御理解をお願い申し上げます。

なお、本件につきましては、別紙でもお知らせいたしますので、御覧ください。

快眠は元気の源

緊張や疲労、ストレスの蓄積などにより、よく眠れないことがあるかも知れません。

質の良い睡眠を取るために、次のようなことがよく言われています。

- ①食事やスマホ操作は寝る2時間前までに済ませる。
- ②夜はカフェインを控える。
- ③少しぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ④寝る前には明かりやテレビを消して部屋を暗くする。



眠れないまま悶々としていると、それもストレスになってしまいます。そんな時は、一度起き上がり、温かい飲み物（ホットミルク、ノンカフェインのハーブティーなど）を飲んだり、静かな音楽を聴いたりすると、リラックス効果があるそうです。「ON」と「OFF」をうまく切り替えながら、受験期を乗り切ってほしいと思います。