

challenge

黒部市立明峰中学校
1学年だより 第9号
令和7年1月24日(金)発行

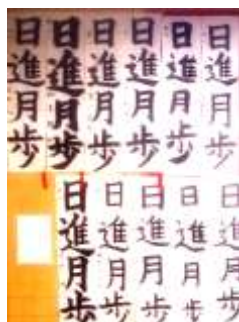
～先輩となる自覚をもって～

新しい年を迎え、生徒たちの「新年の抱負」には、今年1年に対するそれぞれの思いが込められていました。その中には、具体的な取り組みを挙げるなど、自分の意識を変えようとしている面が多く見受けられました。4月には先輩になるという自覚をもって、1人1人はもちろんのこと、学年全体が力を伸ばしてくれることを期待しています。ご家庭でも3学期の日々の様子について話題にいただき、来年度に繋がるお子さんの頑張りを見守っていただければと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



～校内書き初め大会が行われました～

1月8日(水)2限に、体育館で書き初め大会を行いました。生徒は体育館に入り、練習の後、所定の用紙2枚に「日進月歩」を楷書で書き上げました。手本を見ながら集中して一生懸命筆を運ぶ様子が見られました。2025年は「日進月歩」を目指し、絶えず進歩し続けて、学習、スポーツ、文化的活動に励んでほしいと願っています。



〈金賞〉

中 乃々佳 (1-4)

〈銀賞〉

高島 千明 (1-1)

若林 明依 (1-5)

湯野 美桜 (1-4)

鈴木 桜和 (1-5)

飯田 紗衣 (1-5)



～睡眠の大切さについて～

睡眠の大切さを知っていますか。睡眠には心身の休養と脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足すると、肥満のリスクが高くなり、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下することや幸福感や生活の質が低下すると言われています。中学生には8～10時間の睡眠が推奨されています。中学生になって勉強、部活動、友人との付き合いやメディアの使用などで忙しくて、夜遅くまで起きることもあります。早寝早起きの習慣を身につけましょう。メディアの利用は1日2時間以下にする、メディアなどは寝る部屋には持ち込まない、寝る前は本を読む、リラックスできる音楽を聴くなど自分に合った睡眠の質を上げる方法を考えて、睡眠の質を向上させましょう。



☺ 「新年の抱負」(生徒作文より抜粋)

<p>○私の新年の抱負は3つあります。1つ目は部活動です。2学期は体調を崩して、部活動を休むことが多かったので、3学期は体調を崩さないように気をつけて一生懸命取り組みたいです。2つ目は生活面です。朝早く起きるのが苦手です。学校に遅刻することが何度かありました。だから朝早く起きることを心がけて、さらに5分前行動に取り組みます。また、先生や友達、先輩に自分から進んで挨拶できるように頑張ります。3つ目は勉強です。授業の復習をしたり、予習をしたり、eライブラリで苦手なところを繰り返したり、大事なところにマーカーを引くなど勉強の仕方を工夫して取り組みたいです。 (1組女子)</p>	<p>○私の2025年の抱負は「自ら行動する」です。私は物事にとりかかる時、「間違ってしまったらどうしよう」と不安になって、他の人の様子を見てから行動することがありました。しかし中学生になって、学級長としてクラスのリーダーを経験するうちに、何事も自分から行動しなければ、嬉しい経験も悲しい経験もできないと考えるようになりました。「自ら行動する」ことを大事にして、何事にもチャレンジして、その結果が私にとって嬉しくても悲しくても、それをバネにしてどこまでも高く飛べる、どこまでも進めるような人になりたいと思います。 (2組女子)</p>
<p>○私の新年の抱負は2つあります。1つ目は人への気遣いです。例えば部活動で自分の準備や片付けが早く終わったときに、他の人の準備や片付けを手伝ったりすることです。ほかにも家事の手伝いや家族のためにできることを率先して行い、誰かのためになるような行動をとることが目標です。2つ目は自分の苦手なことを考えて挑戦したいです。例えば苦手な食べ物が出たときに、どうすれば食べることができるか工夫やアレンジを加えて挑戦したいです。それで食べることができたらほかの苦手な食べ物に工夫やアレンジを考えて挑戦できると思います。普段の生活から苦手なものを見つけたら、どうすれば克服できるか考えて行動することが目標です。 (3組女子)</p>	<p>○私の新年の抱負は色々なことにチャレンジすることです。私は学級3役や合唱コンクールなどでリーダーを経験してきました。この経験を生かして、学級長や体育大会の団リーダーなど1年生の時に経験していないことをできるように挑戦したいです。そしていろいろなことに挑戦していくためにもいつも支えてくれている家族や学校の先生方への感謝を忘れないようにしたいです。またもうすぐ1年生が入ってきて、2年生になり先輩という立場になります。言葉遣いや行動などで先輩らしく周りを見て、信頼されるような人になりたいです。 (4組男子)</p>
<p>○私の新年の抱負は、苦手なことや面倒くさいことにもチャレンジすることです。1つ目は勉強です。苦手な教科を毎日少しずつ勉強して、得意な教科になるように努力したいです。2つ目は発表を自分から進んでやることに積極的に取り組みたいです。これまで私は人前で話すことが苦手でした。しかし少しでも自分の可能性を広げるために挑戦したいと思います。3つ目はボランティア活動です。ボランティア活動に参加する機会があったのに面倒くさくて行動に移すことができませんでした。しかしボランティア活動は新しい経験の場であり、学びの場でもあるので積極的に参加したいです。 (5組女子)</p>	

<2月の主な予定>

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 2月 6日(木) 1・2年生確認テスト
(数学、社会、理科) | 2月20日(木)～21日(金)、25日(火)
学年末考査 |
| キャリア教育講演会 | 2月23日(月) 天皇誕生日 |
| 2月11日(火) 建国記念の日 | |
| 2月12日(水)～14日(金) | |
| 三者懇談会 ←3年生だけです | |

