

R7年度 西志津中学校

1 学年通信

(発行者：石亀) 2学期の始まりです。



9月号

2025.9.1(月)

2 学期のスタートダッシュ特集

長い夏休みを終え、いよいよ2学期が始まりました。1学期に比べ、2学期は授業の進度も加速し、学校行事も本格化する“伸びしろ”の季節です。まずは定期テストが9/10,11とあります。前回の自分を超えることを目標に頑張ってください。「やばい夏休み遊んでばっかだった…」なんて人もまだ9日あります。学びのチャンスが多いからこそ、スタートの一步を大切にしたいですね。

夏休み中は生活リズムが乱れがちです。まずは朝型の生活リズムを取り戻し、1時間目からしっかり集中できるコンディションに整えることが大切です。定期テストや提出物に向けて、8月の終わりから少しずつ準備を進めてきた人はすばらしい！まだ気持ちが切り替えられていない人も、今からの一步で十分間に合います。焦らず、でも先延ばしにせず、自分のペースでスタートを切りましょう。

「2学期こそ、提出物を“前日まで”に仕上げる」「ノートをきれいに書く」「3分前着席をして自習をする」など、小さな目標を1つ立てて実行するだけでも、意識が変わってきます。そして次はやまぶき祭(合唱祭)です。各クラスの長所を歌にのせて、素敵なハーモニーを奏でることを楽しんでいただきたいです。

生活面：「中だるみ」を防ぐには？

9月後半から10月にかけて、いわゆる“中だるみ”の時期に入ります。特に2学期は長く、最初のやる気が徐々に低下しやすいタイミング。そんなときこそ、自分自身の生活を見直す良いチャンスです。

例えば「だらだらスマホ」「夜ふかし」「適当な提出物」…心当たりはありませんか？それが続くと、気づかぬうちに授業に集中できなくなったり、気持ちがモヤモヤしたまま一日を終えたりしてしまいます。

そんな時に大事なのが「小さなリズム」です。朝起きて顔を洗う、元気に挨拶する、机の上を毎日1回整えるなど、自分に合った“リセット行動”を1日1回でも入れることが効果的です。

もしかするとまだまだ夏休みのリズムが抜けられない人もいるかも知れません。そんな人は今一度自分の生活リズムを見直すことを大事にして欲しいです。

○就寝時間は遅くなっていませんか。→夜11時には熟睡できているようにしたいです。

○朝は早めに起きられていますか。→眠い中でもカーテンを開け、日光を浴びましょう。

○朝食はきちんと食べていますか。→脳にエネルギーを行き渡らせたいです。

また、友達や先生との“ちょっとした会話”が気持ちの切り替えになることも多いです。つい黙って過ごしてしまう日も、「おはよう！」「ありがとう！」のひと言で心が明るくなるはずですよ。



人間関係・言葉かけの特集

2学期は学習と行事の両立で、クラスの間関係も少しずつ変化していきます。だからこそ、「相手の気持ちを想像して、行動と言葉で伝える」ことを意識させたいです。

例えば「ありがとう」「がんばってたね」「大丈夫？」のひと言は、想像以上に大きな力を持っています。心の中で思っている、言葉にしなければ伝わらない。「優しさは行動で伝わる」ことを、4月からみんなで学んできました。

1学期末では、各クラスの級長が日替わりで「今日のひとこと」を掲示してくれていました。「ありがとう」を1回言おう」「手紙を渡すとき“お願いします”と伝えよう”など、小さな一言の積み重ねが、学年の雰囲気を作っていきます。

2学期は“いい言葉”のバトンリレーで、温かい学年を作っていきたいと思います。

【言われて嬉しい あいうえお】

あ：ありがとう：感謝を伝えると、自己肯定感がアップします。

い：一生懸命やったね：努力しているプロセスへの注目は、仲間のやる気を高めます。

う：うれしいよ：協力してくれたことに感謝すると、絆が深まります。

え：笑顔がいいね：良い面を積極的に褒めれば、自信につながります。

お：応援しているよ：「あなたを見ているよ」「いつでも味方だよ」のメッセージを送ると、信頼関係が生まれます。

2学期は子どもの心が揺れる時期です



2学期は学習内容がぐんと難しくなり、学校行事も本格化するため、子どもたちは目に見えない疲れや不安を感じやすい時期です。「勉強も部活もがんばりたいけど、ちょっと疲れた…」「友達との関係がうまくいかない…」そんな小さな心の揺れを抱える生徒も少なくありません。

学校では引き続き“ひと声かける”コミュニケーションを大切に、教員がさりげなく気持ちを汲み取れるよう心がけていきます。ご家庭でも、「最近、どう?」「2学期、何が楽しみ?」といった、軽めの問いかけを続けていただくと嬉しいです。

また、スマートフォンやSNSの使い方も、見直しのタイミングです。夏休みを経て使い方がルールになっていたり、寝不足の原因になっているケースも見られます。家族でのルール確認をぜひお願いいたします。学校でも声掛けしていきます!

- スマホは親がいつでも見られる状態に。
- 他者を傷つける使い方はしない。
- ノーメディアデー（スマホ等に触れない日）を作ってみる。
- 使用してよい時間・場所を決める。

9月の学年行事

2日(火) 弁当持参 3日(水) 給食開始 6日(土) ~テスト前諸活動停止

10日(水)・11日(木) 定期試験(給食なし) 25日(木) 全校評議会

29日(月) 学年裁量日