

挑戦・協力・やり抜く

～1歩踏み出し、仲間とともに最後まで～

第1学年
学年通信
令和8年 5月29日 3号



学校保健集会

5月22日(金)、学校保健集会を行い、養護教諭の〇〇先生とSSWの〇〇先生からお話をいただきました。

〇〇先生からは、質のよい睡眠が脳の働きを守り、集中力や学習・運動の向上、成長ホルモンの分泌、免疫力の強化につながることを教えていただきました。特に、寝る前のスマホやゲーム機の光は睡眠の質を下げため、就寝 1～2 時間前には使用を控え、照明をオレンジ系にすることが効果的だと学びました。「寝る前の 1 時間」の過ごし方が翌日の集中力に大きく影響することも確認しました。

〇〇先生からは、「ストレスは人生のスパイス」をテーマに、心の整え方についてお話がありました。生活リズムを整えることは心の安定につながり、自己肯定感を高めるには自分の気持ちを少しずつ話す「自己開示」が大切であると教わりました。また、ストレスには「変えられないもの」と「努力で変えられるもの」があり、前者は手放し、後者には行動することで人生がより良い方向に進むことを学びました。悩みと向き合いながら成長していくことの大切さを感じる時間となりました。

写真は紙面にて
ご確認ください

写真は紙面にて
ご確認ください

学校生活

中学校で初めての中間テストを迎え、緊張しながらもテスト週間から学習クラスマッチに取り組みました。授業後の勉強会や質問会にも多くの生徒が参加し、それぞれが努力する姿が見られました。結果には満足できなかった生徒もいるかもしれませんが、次の定期テストに向けて気持ちを切り替えてほしいと思います。また、中学校生活にも少しずつ慣れ、学年全体がにぎやかになってきました。部活動の本入部も始まり、生徒たちは積極的に活動しています。楽しそうに部活へ向かう姿から、学校生活を前向きに過ごしている様子が伝わってきます。

オリエンテーション合宿

- 1日目の昼食の弁当は、ゴミの対応は可燃物のみになります。容器は、サランラップで包むようお願いいたします。サランラップも割りばしのみ捨てることができます。
- 水(500mLペットボトルパック)1本が1人に必要になります。
- オリエンテーションの時は、カップがほしい場合は、着替えは、着替えが降った場合は、着替えは食堂の方が調理してくれます。

延期になりました。

● 帰着について

- ・ 下校 6/3(水)14:30 予定です。バスは葵風館第2駐車場横に到着します。徒歩で下校します。保護者の送迎はご遠慮ください。
- ・ 雨が降って生徒が帰宅困難な場合は、下校時に保護者のお迎えを可とします。また、遠方の場合で、車でお迎えにくる場合は、VEGABIQ 1130 豊川店 第2駐車場ファミリーマート側へ駐車していただき、葵風館第2駐車場へお越しください。ご協力よろしくお願いします。

