

元日、北陸地方を襲った大地震は、人々の団欒を一瞬で奪い去ってしまいました。犠牲となられた多くの方々のご冥福を、心よりお祈りいたします。当たり前のように3学期を始められることが、いかに有り難いことであるのか、改めて痛感させられます。「おはようございます」で1日が始まり、「さようなら」で1日を終わられることに深く感謝し、毎日を大切に生活していきたいです。

登校日数46日。短い学期でありながら、集大成となる3学期が始まっています。くしくも今年は辰年です。画龍点睛(がりよてんせい)の故事になぞらえ、一人一人が一点の瞳を画龍に描き入れて昇龍となし、1年を締めくくって欲しいと願っています。



◆全校より (12/18~1/19)

画龍点睛

12月18日(月) 生徒総会／生徒会役員引継会	1月9日(火) 3年：第4回総合テスト
12月19日(火) 2年：性教育講演会②	1月10日(水) 3学期始業式／賞状伝達式
12月20日(水) 音楽集会	〃 全校身体測定
12月26日(火) 2学期終業式／賞状伝達式	1月12日(金) 後期第1回生徒会
12月27日(水) 年末年始休業 ~9日(火)	1月17日(水) 後期第1回生徒集会
1月1日(月) 元日	1月19日(金) PTA常任委員会
1月7日(日) アンサンブルコンテスト松本地区大会	*12/21より私立高校の各種入学選抜開始

友達と学び合うことを大切に、社会に出たときに使える力を身につけていきましょう——。校長先生のそんな呼びかけとともに始まった86日間の2学期は、日々の学習や飛翔祭、新人戦といった行事を通して、十人十色に輝く皆さんの姿を残しつつ、12月26日の2学期終業式とともに静かに幕を下ろしました。終業式に先立つ賞状伝達式では、部活動や社会体育で好成績を残した皆さんや、絵画で高い評価を受けた皆さんに対し、賞状が伝達されました。続く終業式では、各学年を代表して3名の皆さんが所感を発表し、校長先生が締めくくりのお話をしました。



校長先生はその中で、年末年始の伝統的な習慣についてふれ、「日本には万物に神が宿るという考え方があり、お正月にそれぞれの家に降りてくる年神様もその中の一柱です。年神様は、家に幸せや恵みをもたらす大切な神様なので、年末に大掃除をして迎え入れる準備をします。」と語り、最後に「伝統にふれることを通して、家族とともに過ごす時間を大切に、新たな気持ちと目標をもって新年を迎えましょう」と締めくくりました。

【生徒所感発表】1年3組 女子：私は2学期、ある出来事がきっかけで大切な友人との絆が一時的に崩れてしまいました。部活の先輩や周りの人の支え、溝ができてしまった友人自身からの声かけにより、再び絆をとりもどすことができましたが、私はこの経験から、友人関係の大切さを学びました。友情は一人で育むことはできず、お互いの支え合いが不可欠です。今後も友人との絆を大切にしていきたいと思っています。最初は不安ばかりの入学でしたが、信明中学校に入学できて良かったと思います。

【生徒所感発表】2年3組 男子：僕がこの2学期に頑張ったことは2つあります。1つ目は、テスト勉強です。1学期の取り組みを反省し、2学期は今まで以上にテスト勉強の時間を増やしました。すると結果を出すことができ、取り組みの成果を実感することができました。2つ目は、飛翔祭で披露した空手の演舞です。練習の成果を発揮し、先輩とともに納得の演舞を披露することができました。来年は3年生となり、全校を引っ張っていく立場になるので、今年以上に学習も空手も頑張っていきたいと思います。

【生徒所感発表】3年4組 女子：私が2学期で印象に残っていることは、飛翔祭と部活動です。合唱では練習してきたことを出し切って歌う姿や、涙を流して歌う姿がとても素晴らしいと思いました。部活動では飛翔祭を最後のステージとして、吹奏楽部を引退しました。6年間、音楽を続けてきたので、音楽は私の居場所だと感じました。高校へ進学しても、音楽は続けていきたいです。そのためにも、進路実現に向けて、頑張りたいです。落ちこむことがあっても諦めずに、チャレンジしたいと思います。

明けて2024年——。1月9日には3年生のみが登校し、**第4回総合テスト**に臨みました。新年の挨拶を笑顔で交わしつつも、その表情からは緊張感がうかがえ、真剣に問題に取り組む姿からは、進路実現に向けた強い意志を感じました。

翌10日には、全校生徒が元気に登校し、**3学期始業式**が行われました。オンラインで行われた始業式では、各学年を代表して3名の皆さんが決意を発表し、続いて校長先生が、「眠りにこだわる」と題して次のようなお話をされました。

——日本人はあまり睡眠を大切に考えない傾向があります。事実、経済協力開発機構(OECD)加盟38カ国の中で、日本の睡眠時間は7時間22分と最下位です(中国は9時間で2位、韓国は日本に次ぐ長さですがそれでも7時間50分)。そのうえ、日本では睡眠時間の短さを誇るような風潮さえあります。しかし、睡眠不足の状態が長く続くと「睡眠負債、を抱えることとなります。睡眠負債があると、昼間に強い眠気に誘われたり、注意力・集中力・意欲が低下したりします。厚生労働省の資料によると、中高生に対しては毎日8~10時間の睡眠時間を推奨しています。実際、大リーガーとして活躍する大谷選手は毎日10時間の睡眠時間を確保しているそうです。適切な睡眠時間の確保による効果は、①成長促進、②脳の働きの活性化による学習効果の向上、③ストレスの軽減、④免疫機能の向上、⑤健康な体型維持など、数多くあります。では、どうすれば良質な睡眠を得るための「睡眠・覚醒リズム」を整えることができるのでしょうか。そのためには、①日光を浴びる、②朝食をとる、③適度な運動習慣、④スクリーンタイム(スマホやタブレットの利用)は2時間以下・夜の9時まで、などを心がけると良いそうです。全校の皆さんも、今年は「眠りに」こだわって、生活してみませんか。——



始業式に先立ち、賞状伝達式を行いました。

吹奏楽や絵画で高い評価を受けた皆さんが表彰されました。

3学期始業式 生徒決意発表

校長先生のお話

教室で発表を聞きました。

【生徒決意発表】1年1組 男子：僕は2年生に向けて、3つのことを頑張りたいです。1つ目は、勉強する習慣をつけることです。そのためにはゲームなどに、生活の中で制限を設けていきたいです。2つ目は、規則正しい生活です。睡眠をしっかりとって、勉強への集中力や効率を上げたいと思います。3つ目は、挨拶です。少し前の朝学活で、先生に挨拶についてほめられたことがあります。その時から、1組では挨拶の意識が高まったと思います。新しく入ってくる1年生の見本になれるよう、頑張りたいと思います。

【生徒決意発表】2年1組 女子：2年生にとっての3学期は、学年の締めくくりであると同時に、最高学年に向けての準備期間でもあります。自分の理想とする3年生の姿を考え、理想の3年生になるために、残された3カ月をおろそかにせず、学習面や生活面など、すべてにおいて一生懸命に取り組んでいきたいです。特に、学習面では1週間単位の勉強計画を立て、習慣化させたいと思います。また、生活面では日々の健康管理に加え、思いやりと感謝の気持ちを忘れずに、笑顔で前向きに過ごしていきたいです。

【生徒決意発表】3年1組 女子：私にとっての3学期は、中学校生活最後の学期であり、義務教育最後の学期でもあります。そんな3学期を悔いのないものにするため、次の2つのことを頑張りたいです。1つ目は、学習面です。高校へ進学し、授業を理解するためにも、中学校の学習範囲を徹底的に復習しておきたいです。2つ目は、生活面です。私は面接練習を通して、日々の挨拶や態度がどれだけ大切なのかを改めて知りました。これらのことを意識して、残りの中学校生活を大切に過ごしたいです。

保護者の皆様。旧年中は、信明中学校の教育活動にご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。今年も、引き続きご支援いただけますよう、よろしく願いいたします。