

3年学年通信

岸和田市立久米田中学校
2021. 7. 1 7月号

暑い7月がやってきました。気温のせいか、何事にも身が入らずボーっとしてしまいそうになるこの季節。『受験』という大きな目標のある3年生には、ここで踏ん張れるか踏ん張れないかは、一つの大きな分岐点になるのではないのでしょうか。

「頑張りたいけど、どう頑張っているかわからない。」「頑張らないといけないのはわかっているけど、なかなかやる気が出てこない…。」そんな人も多いと思います。

そんな時はまず、無事に入試を終えた後の自分の姿を想像してみましょう。

【合否発表の結果を見て喜んでいる姿】【入学した高校で楽しんでいる姿】【新しい友達と笑いあう姿】【部活やバイトで一生懸命頑張っている自分の姿】 などなど…自分が、こんな高校生になりたいなあ…という姿を、たくさんたくさん想像しましょう。

何かの勝負に挑むとき、まず成功した自分の姿を想像することは、とても大切です。その姿をいつも思い浮かべて、そうなるためには何が必要かな?と考えてみましょう。

「苦手な勉強を頑張らないといけない。」と考えるよりも、「こんな風になるために頑張るんだ。」と思えたら、いつもより少しやる気が出てくるかもしれません。

さあ、想像してみましょう。来年の春、あなたはどんなになっていますか?

【暑い夏のストレス解消法♪】

- ・元気の出る曲を聴く
- ・梅ソーダを飲む（梅には疲労回復の効果があります。）
- ・深呼吸しながらストレッチをする（固まった体をほぐすことで、ストレスが軽減します）
- ・ぬるめのお湯に長めに入る（熱めのお風呂よりもリラックス効果がぐんと上がります）

夏バテを予防しながら元気に頑張りましょう!!



森 沙織

懇談会があります

7月14日・15日・16日・19日に期末懇談会を行います。1学期の学校での様子や今後の進路選択に向けての話ができたと思いますので、ご出席よろしくお願いします。

体操服登校が可能です

新型コロナウイルスの感染拡大防止と熱中症防止のため、7月5日（月）より9月30日（木）までの間は体操服での登校が可能です。発汗等により衛生面で気になる場合は、着替えの体操服か制服（ポロシャツ）の準備をしてください。また、エアコンにより教室が肌寒く感じる場合は、青ジャージを着て調節をしましょう。

7月の行事予定

1	木	期末テスト（数・国・保体）	×	16	金	金2356 期末懇談3 （朝読なし）	○
2	金	期末テスト（理・技家・美） クラブ写真撮影	×	17	土		
3	土			18	日		
4	日			19	月	月12クラスマッチ 期末懇談4 （朝読なし）	○
5	月	K T＝人権学習	○	20	火	総・終業式・大掃除・特活	×
6	火		○	21	水		
7	水		○	22	木	海の日	
8	木		○	23	金	スポーツの日	
9	金	1限＝人権学習	○	24	土		
10	土			25	日		
11	日			26	月		
12	月	5限＝研究授業	○	27	火		
13	火		○	28	水		
14	水	水1234 期末懇談1 （朝読なし）	○	29	木		
15	木	木1456 期末懇談2 （朝読なし）	○	30	金		
○：給食あり ×：給食なし				31	土		



●時間割について、何も書いていないところはその曜日の時間割になります。

【8月のおもな予定】 6日（金） 平和登校日
25日（水） 始業式
27日（金） 第2回学力診断テスト

学年通信や学校への意見、質問があれば返信を担任まで提出して下さい。

返 信 欄 3 年（ ）組 生徒氏名（ ）