

3学期がスタート！ 生徒たちの力強い抱負と決意

1月8日(木)、3学期の始業式が行われました。式では、校長式辞に続き、各学年の代表生徒が新学期の抱負を力強く発表しました。

◆学年代表生徒の言葉(抜粋)

- ・1年 稗優里花さん 「3学期は2年生になる準備期間です。学習だけでなく日々の学校生活を大切にして、4月に入学する新入生のお手本となれるように頑張りたいです。」
- ・2年 小野稟華さん 「私の3学期の目標は『なまけない』です。冬休みの過ごし方を反省とともに振り返ると、自分はずいぶんなまけていたと感じたからです。なまけないようにする対策として、勉強するとき、勉強時間と休憩時間をタイマーを使って区切るなど簡単な工夫から始めていきたいです。」
- ・3年 鈴木悠太さん 「協議委員として、クラス全体が落ち着いて学校生活を送れるよう、これまで以上に自分から指示を出し、行動で示していきたいです。また、一人で抱え込まず、周りとの協力しながらクラスをまとめていけるように取り組んでいきたいです。」

それぞれの目標は異なりますが、共通しているのは「一歩先」を見据えた前向きな姿勢です。生徒たちの言葉にあるように、一人ひとりが自分の課題と向き合い、仲間と支え合いながら、充実した3学期にしてほしいと思います。



(各学年代表生徒による決意発表)

マナー検定で成長を実感！

12月15日～17日、全学年で「マナー検定」を実施しました。生徒たちは12月2日の「マナー講座」で学んだことを活かし、あいさつや敬語の使い方を練習して検定に臨みました。検定では、150字程度の自己PRの後、普段使うことばを敬語にしたり、動作をしながら敬語を話したりする問題に挑戦しました。

自己PRのテーマは、1年生は「私の将来の夢」、2年生は「私のおすすめのこと」、3年生は「高校を選んだ理由」です。アドバイザーとして参加して下さった地域の方々が見守る中、生徒たちは緊張しながらも、練習の成果を最大限に発揮しました。特に、初めて検定を受ける1年生も堂々とした態度でスピーチを行う姿が印象的でした。また、学年が上がるにつれて自己PRの内容や表現力の向上がうかがえ、アドバイザーの方々からも生徒たちの成長を称えていただきました。



(マナー検定の様子)

～生徒たちの感想～

- ▶マナー検定の自己PRのとき、かまわずに言うことはできたけど、声が少し小さかった気がするので、発表するときは、声を大きく、はきはきと言えるようにしたいです。自己PRのときにアドバイザーの人たちが笑顔で聞いてくれたので、緊張がだんだんとけていったので、とても言いやすかったです。ありがとうございました。(1年)
- ▶今日は2時間目にマナー検定がありました。私は去年ぜんぜんできてなかったので今年はうまくいくように2・3週間前からずーっと練習をがんばりました。毎日、夜、家で練習したり、学校でもみんなに聞いてもらったりして今日日本番をむかえました。練習の成果が出てうれしかったし、楽しかったです。(2年)
- ▶今日のマナー検定は3年間やってきたので、はきはきしっかりとすることができました。マナーがどれだけ大事か受験生になってよく分かるようになり、3年間やっておいてよかったなと思いました。面接だけでなく、普段の生活からしっかりとやっておけば、地域の人や先生などの目上の人ともしっかりとした言葉使いでしゃべることができるのでこれからも気をつけたいなと思いました。(3年)

「食」を味方にベストを尽くそう ―「食育講演会」を開催―

12月22日（月）、本校体育館にて、勝負の冬を迎える3年生を対象とした「食育講演会」を開催しました。

講演のテーマは、「受験期を乗り切るための食生活」。講師には、給食センターの宮崎栄養教諭をお招きしました。宮崎先生からは、日々の学習効率を上げ、本番で持てる力を最大限に発揮するための具体的なアドバイスをいただきました。

■ 勉強を頑張るための食事のポイントは、朝ご飯をしっかりと食べること。頭を働かせるための主食（炭水化物）、体温を上げる主菜（タンパク質）、健康な体をつくる副菜（ビタミン）のバランスがとれた食事が理想的。

■ 賢い夜食のとりかたのポイントは、消化がよく、胃に負担をかけないものを食べること。バナナやおにぎり、ヨーグルトなどを200kcalを目安に、食べ過ぎないように。糖質・塩分・脂質が多い菓子パンやカップ麺などはNGです。

■ 受験前日は、消化によいもので、主菜はあっさりとしたものが適しています。「勝負に勝つ」とカツ丼を食べたくなるものですが、前日の脂っこい食事は胃腸に負担をかけることがあります。大切なのは食べ慣れた食事を心がけること。心身ともに落ち着いた状態で当日を迎えるための準備は、すでに前日の食事から始まっています。

受験は、学力だけでなく「体調管理」も含めた総合力での勝負です。これまで積み重ねてきた努力を、空腹や体調不良で邪魔されるのは非常にもったいないことです。今回学んだことを今日からの生活に活かし、「食」を力強い味方につけて、自信を持って冬を乗り越えてほしいと思います。



（食育講演会の様子）

未来への一步を応援！ 3年生激励会を開催

1月8日（木）、PTAの皆様が企画してくださった「3年生激励会」が開催され、高校受験を目前に控えた生徒たちへ、力強いエールを送る貴重なひとときとなりました。

会では、生徒一人ひとりにお守り型のメッセージカードが贈られ、生徒たちは、互いに励ましの言葉を書き込み、受験への決意を新たにして



（カードに励ましの言葉を書き込む生徒たち）



（合格を祈願し、笑顔で記念撮影）

いました。また、ステージには神社の風景を描いた特設パネルが登場。班ごとに笑顔で記念撮影を行い、合格を祈願しました。

受験は個人の挑戦ですが、決して一人ではありません。仲間の言葉、そして家族や先生、地域の方々の想いを力に変えて、自信を持って突き進んでほしいと願っています。企画・運営に尽力いただいたPTAの皆様、心温まる時間をありがとうございました。

◆今後の主な行事予定◆

1月20日（火） 私立高校推薦・特奨入試
1月21日（水） 読み聞かせ（1・2年）
2月 2日（月） あいさつ運動
// 生徒会役員選挙（5・6限）
2月 3日（火）～4日（水） 県立高校推薦入試
2月 5日（木） 私立高校一般入試
2月 6日（金） 入学説明会
2月12日（木） 3年第4回実力考査

2月18日（水） 読み聞かせ（1・2年）
2月20日（金） 1・2年学年末考査
3月 2日（月） あいさつ運動
3月 3日（火） 3年生を送る会
3月 6日（金） 卒業式
3月10日（火）～11日（水） 県立高校一次入試
3月19日（木） 修了式