

# 生徒指導だより

第 1 1 号  
令和 5 年 11 月 1 日



## 「松中美人」

自ら学び、心身を鍛える生徒 自他を尊び、誠実に生きる生徒 夢を持ち、くじけずに努力する生徒

## 11月の生活目標

### 自分を大切にしよう

- ・ネガティブをポジティブに変えよう
- ・目標を意識して、取り組もう



9月の運動会が終わり、10月は遠足、職場体験がありました。そして明日には合唱コンクールと大きな行事があります。疲れが出てくる人もいるかもしれませんが、11月はさらに気温が低くなるので、体調管理が大切になります。身体の調子が崩れると、心の調子も崩れやすくなり、心の調子が崩れると、身体の調子も崩れやすくなります。そこで、松任中学校では、11月は自分自身の心と体をケアすることを重視すること。考え方を前向きにすることを重視した月にしたいと思います。具体的には、生活アンケートの実施と個人懇談、目標を意識した取り組みの充実です。全校生徒が自分を大切に、そして、周りの人も大切にできるような温かな学校になってほしいと思います。

### 松任中チャレンジ①

### リフレーミングで前向き思考！

学年の掲示板で  
リフレーミング  
チャレンジ

リフレーミングは自分の気持ちの切り替えや人間関係の円滑なコミュニケーションに役立ちます。自分や他者の短所がばかりが目について、見方を変えることで長所に気づくこともあります。別の見方ができれば、相手に対してや様々な出来事に対してもモチベーションを挙げることに繋がっていきます。

### 松任中チャレンジ②

### 目標を意識した生活をしよう！

目標設定の効果として、“心のエネルギーが沸く”というものがあります。そして、そのエネルギーは伝染するということもわかっています。つい心のエネルギーがダウンしがちな時期だからこそ、目標を立てて、学習、部活動に励みましょう。

## 11月の目標

## 登下校についての再確認

### ○車での送迎場所○

- ・正門前で乗り降りは禁止です。学校前の道路が渋滞し、地域の方々のご迷惑になりますのでご協力下さい。登下校に乗降車できる場所は下の通りです。

	登校	下校
学校前	×	×
2体駐車場	×	○
西川通り側	○	○

- ・送迎の連絡については、事前に、家庭内で相談しておき、活動後に電話連絡をしないですむようにしておきましょう。\*帰宅前に公衆電話前に長い列ができています。

### ○部活動○

- ・11月に入り、暗くなるのが早くなっています。部活動終了時間は17時30分で、完全下校は17時45分です。部活動が終わったらすぐ下校しましょう。

## 冬季の服装についての確認



### <制服の下に着てもよいもの>

- ・制服の胸元、袖、裾から出ない厚手の下着、セーター、トレーナーを着用することは可能です。色は黒、紺、グレー、茶、白のものを着用してください。ただしセーター、トレーナーで過ごすことは不可とします。

### <防寒具>

教室に入ったら、防寒具は着用せず、廊下の個人のフックにかけましょう。

- ・コート、ウインドブレーカー、マフラー、手袋等を着用してもよいです。  
\*パーカーやフリースは防水効果がないので不可とします。
- ・部活動で購入したウインドブレーカーは着用してもよいです。
- ・黒色のタイツやレギンスを着用してもよいです。
- ・登校中に限り、女子は合服の上に防寒着を着用してもよいです。ただし男子は着脱が可能であるため、学生服を着用した上で防寒着を着て下さい。
- ・女子は校内で寒い場合は冬服の上に体操服を着用してもよいです。ズボンは不可とします。ただし、制服を正しく着ていること（名札、校章組章、ネクタイなど）。着用することを担任の先生に伝えることとします。

### <外履き>

- ・降雪時や積雪時は、安全で防寒、防水を目的とした実用性のある長靴やスノトレ、ブーツ等を使用してもよいです。  
\*学校推奨冬季通学用スノトレ（商品名:教育シューズ 色:白と黒、反射板付、4cmまでの防水加工）については市内の制服販売店で取り扱っています。
- ・華美なもの、かかとの高いもの、ひもの編み込みが長いものなどは不可とします。