



七尾市立七尾中学校学校便り

令和3年1月8日

なにくそ

第20号

新年明けましておめでとうございます！

新年、明けましておめでとうございます。昨年中は、新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いと消毒、マスクの着用、そして3つの密を避ける新しい生活様式の中での学校生活でした。不自由なことが多く、これまで当たり前に行っていたことができない、できたとしても制限を強いられる状況の中、生徒たちは我慢すべきことは我慢し、新しい生活様式に適応した範囲内での最善をめざして行動してくれたと思います。



そして、今だからこそ生徒たちに2つの力を高めてもらいたいと思います。

- ① 自分のわがままよりも自分の周りの人のことを思いやる力。
- ② 自分の瞬間的な感情に流されることなく、今自分がすべきこと、自分にとって何が価値あることなのかを判断できる力。

この2つの力はこれまで以上に、コロナ禍において必要とされると思います。

新型コロナウイルスの猛威は未だに拡散しております。まだまだ先の見えない状況です。引き続いての感染症対策の徹底をお願いします。

保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、コロナ禍における学校行事や新しい生活様式への対応などこれまでに経験したことのない状況の中で、本校教育活動に対しましてご理解とご協力、そして温かいご支援を頂きましたことに厚くお礼申し上げます。本年も職員一同、七中生の健全育成に向けて全力で取り組んでいく所存です。変わらぬご支援ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



普段、何気なくこんな言葉を使っていますか？

「できない」「やれない」「わからない」「でも」「だって」「しかたがない」

このような言い訳の言葉は使わずに、まずは行動に移しましょう。

自分を変えたいあなたに贈る言葉

思考を変えれば、言葉が変わる。

言葉が変われば、心が変わる。

心が変われば行動が変わる。

行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば人格が変わる。

人格が変われば運命が変わる。

【ウィリアム・ジェームズほか】

「自分次第で未来は変えられる」

一日のスタートは“朝ごはん”から 「早寝・早起き・朝ごはん」

年末年始の生活リズムの乱れは回復したでしょうか。一日のはじめに良いスタートを切ることが生活リズムの見直しにつながります。一日三食しっかり摂って、かつそれぞれが栄養バランスのよい食事というのが理想的ではありますが、忙しい朝の時間で簡単に済ませがちな朝食には、とても大切な意味があるのです。

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝食を抜くと、朝起きたときのエネルギー代謝が低い状態で午前中いっぱい続くことになります。これでは、仕事の能率も勉強の集中力も上がりません。朝ごはんは体にとって一日のはじめを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っているのです。

朝食を食べれば学力がアップするとはいえませんが、朝食を食べる子ほど学力テストの成績が良い傾向にあります。



～ 親と子のなんでも電話相談 ～

オアシスライン

対象：小中学生及びその保護者

相談内容：悩んでいること、困っていること

* 匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

電話 (0767) 52-0783

受付時間 13:00～16:00

(月曜～金曜)

※七尾中ホームページに各種おたよりや行事予定を公開しています。ご覧下さい。