



# ICHIBAN



1年学年便り

令和6年12月24日

冬休み直前号

高松中学校長 塚田 秀和

1年学年主任 糺元 桜児

## 行事等を通して大きく成長した2学期

1年の中で一番長い学期である2学期がもうすぐ終わります。様々な行事を通して、一人一人が大きく成長し、学年やクラスの絆が深まった2学期となったのではないのでしょうか。一方で、能登半島地震から1年を迎えようとしている今、「アニバーサリー反応」という反応が私たちの誰にでも起こる可能性があると感じました。「アニバーサリー反応」とは、ある出来事から1か月、1年、2年といった節目の時期に、一度おさまっていた心身の反応がぶり返すことだそうです。このアニバーサリー反応に備えて私たちができることは、3つあるそうです。①起こり得る反応について知っておく（緊張する、不安になる、眠れない、怒りっぽくなる、集中できない、思い出したくないのに思い出す、ニュースを見たくない、怖い夢を見る、落ち着きがない、普段よりよくしゃべるなど※事前にわかることで怖さが軽減し、対処しやすくなる）、②誰にでも起こりうることを知っておく、③対処法を知っておく（リラクゼーション法、誰かに話を聞いてもらう、肯定的になれるような声掛け、好きなことに取り組む、過剰な情報（映像、動画、写真など）を抑えるなど）一人で抱え込まず、頑張りすぎず、穏やかに冬休みを過ごせると良いですね。

さて、あと7日で、新しい年を迎えようとしています。2学期の授業で分からなかったことや、苦手と感じたことは今年のうちにしっかりと克服し、スッキリとした気持ちで新たな年を迎えましょう！ また、部活動では、冬のトレーニングで力を蓄え、春・夏の大会につなげることが大切です。来学期は2年生の0（ゼロ）学期と考え、今一度、自分の生活・学習態度を振り返り、有意義な冬休みを過ごしてくれることを期待します。

## 1月のおもな行事予定 2025

7日（火）始業式、全校集会、かるた大会、書初め審査  
9日（木）実力テスト  
15日（水）読み聞かせ  
17日（金）英検  
21日（火）金沢自主プラン学年発表  
生徒総会



22日（水）1年生球技大会  
23日（木）社会小テスト  
27日（月）専門プロ委  
29日（水）生徒議会  
31日（金）職業人に学ぶ会



## 休みの課題で自分の苦手を克服！ ～ 2学期の復習は年内に！～

冬休みの課題の内容		提出日
冬休み帳	5科のウインターワーク（81ページ） （しなくてよいページ:理 P48～53, 英 P64～67, 社会 P4,5）	1月9日（木）
国語	本との出会い	1月7日（火）
FT	金沢自主プラン投票	1月6日（月）昼 12:00 まで
書き初め	「不言実行」	1月7日（火）
その他	百人一首を覚える	1月9日（火）カルタ大会

### 3学期始業式の日々の予定 1月7日(火)

【始業式・集会】

【学活（書き初め展示）】

【3限（月5）】

【4限（月6）】

【給食】

【5限カルタ大会】

【6限カルタ大会】

（15:40 終了後部活動）



### <1月7日(火)の持ち物>

- ・月曜5限6限の授業の用意
- ・緑封筒(通知表が入っていた物)
- ・内履きシューズ
- ・雑巾1枚
- ・1/8タオル(タオル1枚分)
- ・歯磨きセット
- ・給食当番セット
- ・ゴミ袋
- ・冬休み計画表
- ・国語の宿題
- ・書き初め
- ・朝読の本
- ※冬休み帳は実力テストの日に提出

### 1月始めの主な予定

1月9日（木）実力テスト  
15日（水）14:10 終了

### 「かほく郡市中学校書写作品展」

書写作品出品者

小林 希碧 山本 結衣  
宇野 紗梨

