

向き合う

令和6年もあと10日程となりました。皆さんにとって今年はどのような一年だったでしょうか。この機会に冷静に自分と向き合い、来年のさらなる飛躍を期待します。学習面においても、この冬休みは新年度に向け準備を行うチャンスです。受験に向けて計画的に過ごしていきましょう。

良い呼吸でリラックス

恐怖や不安、緊張などネガティブな感情は脳内にある扁桃体の活動で引き起こされ、その刺激が呼吸にも及びます。緊張や不安、ストレスを感じると早く浅い呼吸になり、反対にリラックスするとゆっくり深い呼吸になります。日頃から深くゆっくりとした「良い呼吸」を心がけたいですね。

メンタルに良い姿勢・良い呼吸

■姿勢チェック■

- ①壁にかかかがつくように立つ
 - ②後頭部・両肩・お尻・かかとを壁につける
- 結果○
後頭部と両肩が壁から離れている
→猫背の可能性大

■良い呼吸■

- ①背筋をのばし座る
- ②両手を下腹部にあて、口から息を吐き切る
- ③鼻からゆっくりと息を吸い込む
- ④口からゆっくり息を吐き出す



冬季休業中・1/7(火)予定

■冬季休業中■

12月24日(火)～12月26日(木)

辰巳集中講座

12月25日(水)

辰巳がんばろう会

12月28日(土)

完全下校 16:30

12月29日(日)～1月3日(金)

生徒登校禁止

■1月7日(火)■

8:25～ ST

8:45～ 頭髪服装検査・特別清掃・始業式

9:45～ 国語

10:45～ 英語(リスニングあり)

11:45～ 数学

13:20～ 学習力チェック

14:20～ 数学Ⅱ(21・22H)地理総合(23H)

15:20～ カリヨン

学年行事

12月5日(木)学年全体の親睦を深めようと学年行事が行われました。ホーム会長や副会長が中心となりカードゲームが行われ、気軽に声をかけ合い、言葉を交わしていました。



今後の予定(1・2月)

1/1	水	元旦・学校閉庁日(生徒登校禁止)	2/1	土	補習⑤
1/2	木	学校閉庁日(生徒登校禁止)	2/2	日	
1/3	金	学校閉庁日(生徒登校禁止)	2/3	月	
1/4	土		2/4	火	
1/5	日		2/5	水	音楽実技試験(~2/19)
1/6	月		2/6	木	春節交流会
1/7	火	始業式・特別清掃・基礎力診断テスト	2/7	金	ベネッセ大学入試共通テスト模試
1/8	水		2/8	土	ベネッセ大学入試共通テスト模試
1/9	木	月曜授業	2/9	日	
1/10	金		2/10	月	
1/11	土		2/11	火	建国記念の日
1/12	日		2/12	水	
1/13	月	成人の日	2/13	木	推薦入試
1/14	火		2/14	金	
1/15	水		2/15	土	保護者対象進路説明会(1・2年保護者)
1/16	木		2/16	日	
1/17	金	総合学力テスト(放課後)	2/17	月	
1/18	土	総合学力テスト	2/18	火	
1/19	日		2/19	水	
1/20	月	エコ活動取組調査(~1/24)	2/20	木	学年末試験①
1/21	火		2/21	金	学年末試験②
1/22	水		2/22	土	
1/23	木	これからの生き方講座(1・2年)	2/23	日	天皇誕生日
1/24	金		2/24	月	振替休日
1/25	土	実用英語検定	2/25	火	学年末試験③
1/26	日		2/26	水	学年末試験④
1/27	月		2/27	木	特別時間割(テスト返し 1~6 限+LH) 次年度前期生徒会役員選挙公示
1/28	火		2/28	金	特別時間割(テスト返し 1~4 限)
1/29	水	美術展飾付(午後)			
1/30	木	進路希望調査 第2回いじめ・携帯等アンケート 第37回卒業作品展 第13回美術専攻展(~2/2)			
1/31	金	特別講座(音楽 5・6 限)			

【心に残る名言】

努力して結果が出ると、自信になる。
 努力せず結果が出ると、傲りになる。
 努力せず結果も出ないと、後悔が残る。
 努力して結果が出ないとしても、経験が残る。発言者不明

【カラリと生きよう】

いつもの朝 いつもの友
 いつものご飯に いつもの服
 いつも が本当はありがたい
 ありがとね