



令和5年7月6日 <7月号>

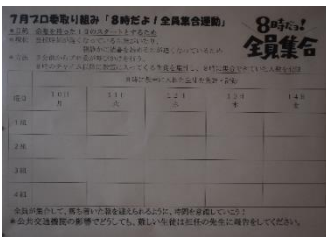
〒929-0325
石川県河北郡津幡町
字加賀爪又6番地1
TEL 076-289-2213
FAX 076-288-5535



自分をコントロールする力を身に付ける

3点固定…1日のスケジュールのうち、**起床時刻・就寝時刻・家庭学習開始時刻の3つの時刻を毎日固定**する（同じ時刻にする）という、生活習慣の考え方

3点固定する起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間はいずれも「1日の中で自分の意思で時間を決めることができる」ものです。朝起きる時間、夜寝る時間は、自分自身が「この時間にしよう！」と決めて実行できるものです。勉強開始時間もそうです。自分で決められる時間を固定し、生活を規則正しくすることは、**自分自身をコントロールする力を身に付ける**ことにつながります。この力は、体調管理だけではなく、継続力（やり抜く力）を付けて自分自身の目標を達成するという、この先の受験勉強はもちろん、社会人になって仕事に取り組むようになったときも欠かせない、とても重要な能力です。もう少しで夏休みに入ります。ふだんより自由な時間が多くなる長期休暇中だからこそ、3点固定を通じて自分自身をコントロールする力を身に付けておくことは、この先、自分自身にとって大きな武器となるのです。この夏、特に**3年生は「自分史上、最も努力する夏」**にしてほしいと思います。1・2年生の皆さんも、1日1日を大切に、小さな努力を積み重ねてください。**必ず、「なりたい自分」に近づきます。**保護者の皆様におかれましても、お子様が規則正しい生活習慣が身に付けられるよう、各ご家庭におきまして、ご協力をお願いいたします。



持てる力の全てを発揮してきてください！

先に行われた陸上競技に続き、8日（土）から翌週の週末にかけて、令和5年度石川県中学校体育大会が行われます。[*陸上部は通信陸上（8、9日）、吹奏楽部は県吹奏楽コンクール（29日）、科学工作部はWROJAPAN20223 ロボット製作×プログラミング大会石川県予選（22日）に参加します] チームで心をひとつに、最高のパフォーマンスを発揮してきてください。応援しています。健闘を祈ります。

