



# 前 進

## ☆締めくくりの月です

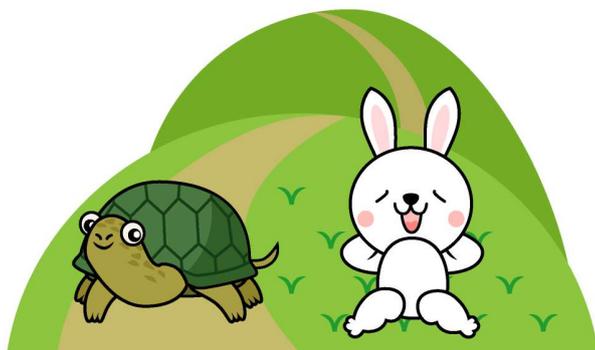
早いもので中学校生活の3分の2が終わろうとしています。この1年間の過ごし方を振り返ってみましょう。学びの多い1年でしたか？やり残したことはありませんか？来年度に向けての課題は見えていますか？「中学3年生」という1年間は、恐らくこれまでの人生の中で最も早く過ぎていくと思われます。将来の目標を定め、その実現に向けての努力を続ける日々は時間の経過を忘れさせ、気付いた時にはもう入試直前…大げさではなく本当にそんな感覚で時が過ぎ去っていきます。

### 【思い立ったら即行動】

3年生になったら最も大切にしてほしいキーワードです。出された課題をすぐに始めず「明日にしよう」と思ってしまう人は要注意！3年生は日々様々な課題が出され、提出期限との追いかっこのになります。「明日にしよう」を溜めてしまうと、人は途端にやる気を失い、気付いた時には何から手を付けて良いかすらわからない状態になってしまいます。もし自分がそうってしまったら…と考えるだけでも冷や汗が出ますね。そうならないためには、とにかく目の前の課題を一つずつこなしましょう。



### 【努力に勝る天才なし】



この学年のある先生は、来年度の6月と11月に行われる進路説明会の検討と準備を既に始めています。このように、一つの取り組みを成功させるためには準備をなるべく早く始めることが大切です。「3年生になってから始めよう」と決意している人もいるかもしれませんが、努力の開始時期を先延ばしせず、思い立ったその瞬間に行動に移しましょう。そして、その努力を地道に継続することが重要です。勉強もスポーツも早く取り組み始めた人がアドバンテージを得るのが世の常。地道な努力に勝るものはありません。

### 【残り1か月の過ごし方】

将来の目標を実現するため、そして入試当日を落ち着いた気持ちで迎えるためには、学習面においてはひたすらに努力するしかありませんが、入試は学習面だけで合否が決まるわけではありません。身なりの準備、気持ちの準備も含めて、あと残り1か月の過ごし方が君たちの将来を変えるとんでも過言ではありません。このことにいち早く気づいた人が成功への切符を掴む可能性を高めます。ちょっと早いですが、頑張り受験生！応援しています。



## ☆3月の主な予定

|   |   |                                      |    |   |                                |
|---|---|--------------------------------------|----|---|--------------------------------|
| 1 | 水 | 水1～5 + 全校集会                          | 10 | 金 | 卒業式（1、2年生は休業日）                 |
| 2 | 木 | 2年保体テスト                              | 13 | 月 | 月1246                          |
| 3 | 金 | 2年学力実態調査<br>1限…国語 2限…数学 3限…英語        | 14 | 火 | 火12356 + 避難訓練（不審者対応）<br>英単語テスト |
| 7 | 火 | 公立入試1日目 臨時時間割 漢字テスト<br>卒業生に学ぶ会（3、4限） | 16 | 木 | 木12356 月の振り返り                  |
|   |   |                                      | 17 | 金 | 前期生徒会役員立会演説会・選挙                |
| 8 | 水 | 公立入試2日目 臨時時間割                        | 23 | 木 | 木23456                         |
| 9 | 木 | 卒業式予行練習 卒業生を送る会（4限）                  | 24 | 金 | 修了式 大掃除 離任式                    |



## ☆ちょっと考えてみよう～エナジードリンク～

先日、生徒たちの会話から「自分は〇〇（エナジードリンクの名称）を毎日1本飲んでいる」や、「△△君はもっといっぱい飲んでいるらしい」という声が聞こえてきました。保健体育の教員としてはちょっと心配な会話内容です。そこで今回は、最近人気のエナジードリンクについて少し考えてみたいと思います。

エナジードリンクにはカフェインが多く含まれており、効能として覚醒作用、鎮痛作用、疲労回復などがもたらされます。しかし実はこのカフェインが曲者。ヒトなどに対して興奮作用を持ち、世界で最も広く使われている「精神刺激薬」なのです。かつてはオリンピックなどのスポーツイベントにおいてもドーピングの禁止物質に指定されていたぐらいです。過剰摂取してしまうと副作用が表れ、急激な体調悪化により救急搬送された事例も多くあるようです（2017年にはアメリカで16歳の高校生がカフェイン中毒によって高校内で急死した事例まで報告されています）。また、ある中学校では「おとなしかったはずのあの子が、人が変わったようにハイテンションになり、教室中に響き渡るような高笑いをしたり場違いなふざけ方をしたりして教室中が困惑している」というような事例まで報告されており、その健康被害は深刻です。



このように、カフェインの過剰摂取により若者が健康を損なう事例が多く報告されていますが、ジュースと同じ感覚で飲んだり、飲むことが習慣化していることが原因のようです。特に中高生の若い世代はカフェインによる悪影響が一般成人よりも出やすいということ覚えておき、飲み方や飲む量をよく考えましょう。エナジードリンクはジュースやスポーツドリンクではありませんよ。

このように、カフェインの過剰摂取により若者が健康を損なう事例が多く報告されていますが、ジュースと同じ感覚で飲んだり、飲むことが習慣化していることが原因のようです。特に中高生の若い世代はカフェインによる悪影響が一般成人よりも出やすいということ覚えておき、飲み方や飲む量をよく考えましょう。エナジードリンクはジュースやスポーツドリンクではありませんよ。

## ☆英語「話すこと」のテスト（2/28）の様子

来年度の5月17日（水）に、クロムブックを用いた英語の「話すこと」のテストが行われますが、それにさきがけてアプリやクロムブックが正常に作動するか、Wi-Fi環境が整っているかのチェックを兼ねたプレテストが行われました。本番当日はヘッドセットを使って行います。



音声の録音時に多少のトラブルが出たものの、概ね滞りなくテストを行うことができました。時代とともに学習やテストのスタイルが変化していますが、生徒も教職員もその変化に対応していこうと思います。授業やテストでの電子機器の効果的な活用を進めていきたいと考えています。

## ☆保護者の皆様へお願い

3月学納金（調整額）のお知らせです。一斉配信メールでもお伝えしたように、下記の金額を3月2日（木）に口座振替させていただきます。ご準備をよろしくお願いいたします。

**3月学納金（調整額） 11,333円**