

# Rainbow 1月

3年学年だより NO.9  
内灘町立内灘中学校  
校長 小村 隆典  
3年学年主任 猪股 啓子  
令和 6年 1月 22日

## いよいよ私立入試が近づいてきました。 気持ちを新たに頑張りましょう！

いよいよ3学期が始まりました。3年生のみなさんにとっては中学校3年間の集大成となる大事な残り3か月です。新年早々、地震という大きな災害に見舞われましたが、それぞれの夢や希望に向かって一日一日を大切に、悔いの残らない取り組みを全力でしてほしいと思います。学習にしても、面接練習にしても、やりすぎることはありません。直前まで考えられる準備は、すべてやり切してほしいものです。みなさんが充実した日々を送り、最後まで頑張ってくれることを願います。今年もよろしくお願いします。

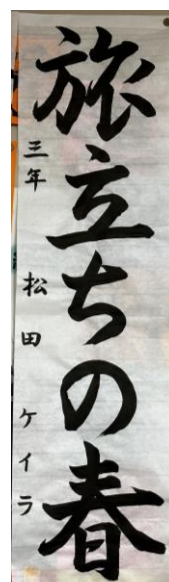
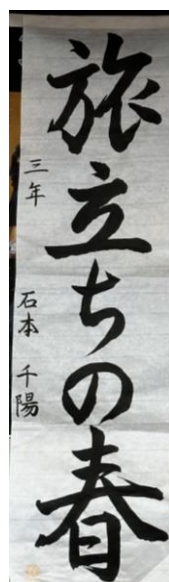
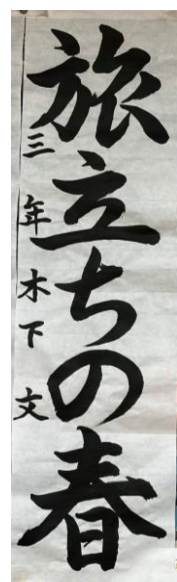
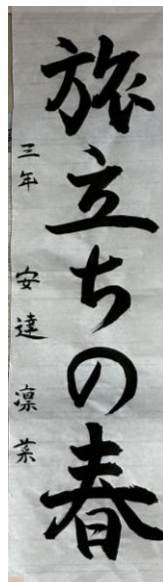
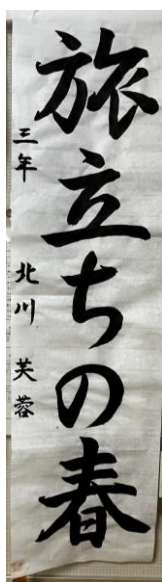


## 力作揃いの校内書き初め展

1月17日、各学級で展示されていた書き初めの審査が行われました。さすが3年生、文字からも迫力が感じられました。また、一人一人の個性が感じられる作品が揃いました。「旅立ちの春」という文字は、今のみなさんそのものだと思います。夢や希望を大切にして、これからの受験を乗り越え、それぞれの新たな道へ旅立っていく春になってほしいと思います。自分の可能性を信じ、努力し続けていきましょう。

組	金 賞	銀 賞		銅 賞		
1	高道 春花	小川ほのか	山中 一花	齊藤 帆純	坪田 愛真	萩中 梨唯
2	北川 芙蓉	池田 遥	小杉 はる	江丸 芭菜	恩道 舞斗	中川 和泉
3	安達 凜菜	中宮 空真	堀田 春	加藤 春彩	木場 乙葉	松本 彩那
4	木下 文	笠間 香羽	吉治 朝陽	浅井 麻衣	寺田 皓一	松本 紗采
5	石本 千陽	堀井 香那	谷内 愛弥	植松 美心	出嶋 杏梨	村田 遼大
6	松田ケイラ	東藤 優花	横川 璃心	辻 美育	中森 惟咲	西村 亜音

### 金賞作品



## ウェルビーイングって何？

1月15日に、「ウェルビーイング」についての授業をしました。「ウェルビーイング」とは、「幸せな感じ」「まあまあいい感じ」「悪くない感じ」ということです。生徒たちは、次のことを学びました。

### 惨事が起きた時の初期のメンタルケアの方法

- ① 不安なこと、心配なこと、辛いことは誰かに聞いてもらう
- ② 身体ケアをする（ストレッチ/体操/ヨガ/マッサージをしてもらう/音楽を聴く/好きな香りを嗅ぐ）
- ③ 不安につながる情報から離れる
- ④ 誰かのために何かをする
- ⑤ 過去も未来も考えず、“今できること”に集中する時間を作る
- ⑥ “自分のウェルビーイングのために大切なもの”を大切にする
- ⑦ ①～⑥のことを実行できた自分に対して「よくがんばったね」と褒める

## 私立入試に向けてラストスパート！！

第4回河北郡市統一テストが終わり、学習にも一段と力が入っていることと思います。そして次に受けるテストは、本番の私立入試です。受験は皆さんにとって初めて経験する大きな試練だと思います。不安に思っている人も多いでしょうが、みんなが同じ気持ちで臨んでいます。そういう時こそ、平常心で、やるべきことにこつこつ取り組んでいきましょう。最後の最後まで、努力を続けるしかないのです。

### この時期心がける行動

#### 1. 健康に気を付けよう

インフルエンザ、コロナウイルス感染症などの対策をしっかり。

#### 2. 自分のことは自分で

他人任せにしないで、自ら行動することが大切。

準備も、自分で確実に！！

#### 3. 人の話をよく聞く

情報を正しく得ることが大事。入試関係の手続き等間違えないように。

#### 4. お互いに思いやりをもって

みんな不安な時期。自分の言動が相手を傷つけないか、考えよう。



## 石川県公立高校入試の検定料について

石川県公立高等学校入学選抜について、『今回の能登半島地震発生時に石川県内に住所を有していた生徒の令和6年分の入学検定手数料を免除』することとなりました。

これを受けて、石川県証紙は必要がなくなりますので、まだ購入をされていない場合は、購入しないようにお願いします。すでに購入された場合は、そのまま保管をお願いします。新しい情報が入り次第、連絡いたします。

## 1月の学納金について

3年生の1月分の学納金の集金はありません。また、2月分の学納金は調整した金額となります。よろしくお願いします。