

HARMONY



1 年学年だより NO.9
内灘町立内灘中学校
校 長 小村 隆典
1 年学年主任 杉本 弘美
令和 6 年 1 月 19 日

2年生に向けて、気持ちを新たに



2024年、大変な災害から始まりました。この度の地震で被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。私たちは全員の無事が確認できたことに心から安堵しました。そして、始業式で元気な皆さんに会えてとてもうれしかったです。まだまだ厳しい状況が続いていますが、支え合いながら過ごしていきましょう。

さて、いよいよ3学期が始まりました。3学期は次の学年に向けて準備をする時です。学習面では、1年生で習った範囲でわからないところがないか確認をしましょう。2年生になっても新しいことをたくさん学習しなければいけません。その学習は今まで積み重ねてきたことが土台となります。わからないところを残したままでは新しいことを確実に習得することはできません。生活面では、規則正しい生活を確立しましょう。「起きる時間、寝る時間、家庭学習を始める時間」を決め、日々実行してください。そして、睡眠と食事をしっかり摂りましょう。心身ともに健康な状態を作ること、目標達成への意欲が湧き、自信をもって何事にも望むことができると思います。2年生に向けて、気持ちを新たに頑張っていきましょう。

百人一首大会が行われました！



1月15日（月）、3学期の始業式に合わせて百人一首大会が行われました。当日は、久しぶりの登校でしたが、会場に入ってから並びや司会の話聴く態度、ルールをしっかりと守って競技をしている姿、どれをとっても良かったです。おかげでスムーズに大会が進行しました。何より、お互い楽しく札を取り合っている姿が良かったです。そんな笑顔あふれる皆さんから元気をもらいました。先生を楽しませてくれた皆さんに感謝したいと思います。これからも協力して行事に一生懸命取り組む皆さんでいてほしいと思います。

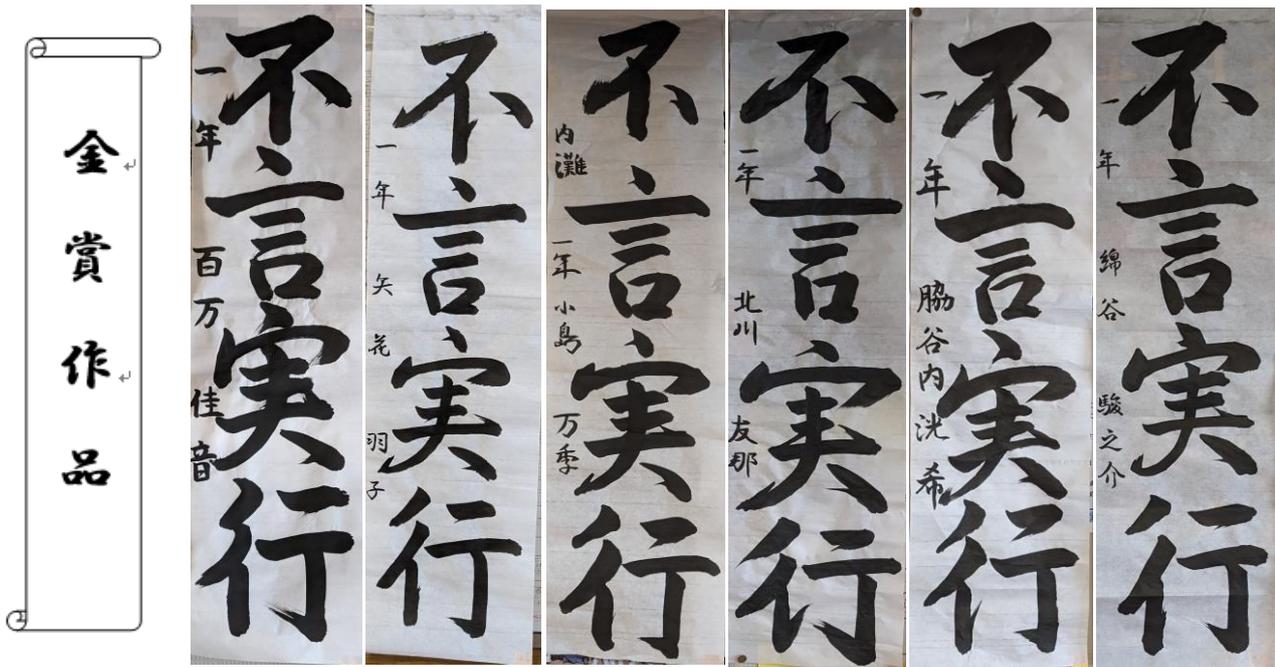
《結果》

団体の部	1 位	4 組	7 勝						
個人の部	1 位	5 組	馬渡 佳暖 (74 枚)	2 位	1 組	清水 蓮斗 (57 枚)			
	3 位	1 組	相川 柚槻 (56 枚)	4 位	2 組	矢花 羽子 (53 枚)			
	5 位	6 組	金子 万桜 (35 枚)	6 位	1 組	百万 佳音 (32 枚)			
	7 位	4 組	一二三仙湊 (29 枚)	7 位	2 組	千代みゆ乃 (29 枚)			
	9 位	1 組	橋本 隆汰 (27 枚)	9 位	3 組	卯辰 有衣 (27 枚)			
	9 位	3 組	中田 美瑚 (27 枚)	9 位	3 組	宮岸 幸輝 (27 枚)			
	9 位	4 組	南 紅羽 (27 枚)	10 位	6 組	中村 美澄 (26 枚)			



《力作が揃った書き初め展》

組	金賞	銀賞		銅賞		
1	百万 佳音	一井 愛未	橋本 隆汰	島野 寛大	高木 楓	宮崎 湖々
2	矢花 羽子	泉 瑠花	橋本 心桜	池田 優	浦 飛々輝	安田 淳之介
3	小島 万季	西山 愛莞	松田 舞音	中宮 萌杏	楽満 峻二	脇方 詩織
4	北川 友那	小野田莉央	島野 柚希	北川 瑛士	山本 莉央	横川 心都
5	脇谷内 洗希	小竹 亮輔	馬渡 佳暖	北川 更紗	高橋 海花	前川 瑞姫
6	綿谷 駿之介	金子 万桜	豊原 あず	武部 孝太郎	村井 仁雛	米田 尊



ウェルビーイング

1月15日(月)の学活の時間に「ウェルビーイング」について考える授業を行いました。「ウェルビーイング」とは、「幸せ」な状態、「心地いい」状態、「まあまあいい感じ」な状態、「悪くはない」状態をいいます。授業では、自分がウェルビーイングのために必要なものについて考え、グループで発表しました。友達の意見を聞くことで様々なウェルビーイングの状態があることがわかりましたね。そしてつらいことが起きた時の初期のメンタルケアの方法として、①不安なこと、つらいことは誰かに聞いてもらう②身体をケアする(ストレッチ、音楽を聴くなど)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⑦①～⑥のことを実行できた自分に対して「よくがんばったね」と褒めるといことなども学びました。自分を守る方法としてぜひ覚えておいてほしいです。



自分が自分に優しくする

誰かに優しくしてもらう

ちょっと余裕のある人が誰かに優しくする

お互い様に、優しくする