



スクールライフ

令和7年7月7日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部



夏は「挑戦」の季節

校長 小村 隆典



6月には加賀地区県体予選が行われ、内灘中の生徒たちは素晴らしい場面をたくさん見せてくれました。チームのために精一杯のプレーをする生徒たちの姿には心を動かされました。見事に勝利した生徒もいれば、悔しい思いをした生徒もいますが、試合後、内灘中の生徒たちは、対戦相手や応援してくれた仲間たち等に感謝の気持ちを言葉にしていました。とても爽やかで立派な態度でした。私は6月の全校集会で、

「『ありがとう』を大切に。感謝の言葉は自分も人も幸せにする。」という話をしました。勝利をめざして頑張る生徒たちや一生懸命に応援する本校生徒たちを見て、本当に素敵な生徒たちが多いと感じました。県体への出場権を得た生徒たちは、次の試合に向け、頑張ってもらいたいと思います。



自分を大切にできる言葉・・・「やってみよう」

7月に入りました。あと3週間で夏休みです。夏休みは自由な時間が多くあるため、「**目標に向けて努力する人**」と「**なんとなく過ごす人**」との差が大きく開く時期です。

挑戦する人はやりがいをもって生活するため、幸福感が高くなります。**挑戦すれば必ず目標に届くわけではありませんが、成長することは確かです。**本校生徒には「挑戦し、成長する夏」を過ごしてほしいと願っています。

目標を達成するためには、時間を大切にすることです。**時間を大切に使うことは「自分を大切にすること」そのものです。**

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年生の皆さんも小さな努力を積み重ね、「成長する夏」**にしてください。

きっと、「なりたい自分」に近づきます。

目標達成への3つの壁

- (1) **具体的な目標**・・・例えば、3年生であれば「〇〇高校に進学したい」だけでなく、「**何をいつまでに**」（例：数学の問題集を8月中に2回解く）を明確にします。特に3年生の皆さんは学級担任や教科の先生と相談をし、「**何をいつまでに**」をはっきりとさせましょう。
- (2) **実行する**
 - ① **環境を整える**・・・「敵はどんなときも自分」です。つい言い訳する、やらない理由を探してしまうのが人間です。目標に向けた行動の**じゃまになるものは見えないところに片付けましょう。**（例：学習開始時刻にはスマホ・タブレット等を家族に預かってもらう。）
 - ② **小さく始める**・・・いきなりハードルを上げず、少しずつ始めることがコツです。日頃の家庭学習時間が30分の方は、まず45分くらいから始めましょう。**少しずつ増やして目標に近づけましょう。**

(3) 継続する

- ① **いつもの習慣とセットにする**…例えば「夕食後に必ず家庭学習を始める」等、「自動的に行動する」感覚で、なるべく意志の力に頼らないようにしましょう。
- ② **宣言する**…家族や友だち、先生に「毎日〇〇する」などの宣言をしましょう。**宣言をすることで、行動せざるを得ない状況に自分を追い込むことができ、継続できる可能性が高まります**。皆さんの頑張りに期待します。

近づく夏休み

7月23日(水)からいよいよ夏休みに入ります。今年の夏季休業は約40日間あり、8月31日(日)まで続きます。学校のチャイムが鳴らない日々の中で、自分自身で一日のスケジュールを立て、規則正しい生活を送ることが大切です。朝は決まった時間に起き、食事や勉強、運動などを計画的に行い、自主的・自律的な態度を養いましょう。



特に、部活動で県大会に進出する選手の皆さんは、日々の努力の成果を大きな舞台上で発揮するチャンスです。仲間との絆を大切にしながら、全力で競技に臨んでください。熱中症やケガの予防にも十分気をつけ、体調管理をしっかりと行いましょう。みなさんの健闘を心から応援しています。

3年生の皆さんにとっては、高校の体験入学が夏休み中の重要な行事の一つです。制服を着用し、筆記用具などの持ち物を確認して準備を整えましょう。授業や部活動の様子を実際に体験することで、高校の雰囲気をつかみ、将来の進路選択に対する意識が高まります。自分を見つめ直す良い機会として、前向きに参加してください。

また、夏休み中にも、部活動や9月に開催予定の体育祭の準備など、学校に来る機会があります。欠席する場合は、事前に学校へ連絡をしてください。

不審者の目撃情報や事件・事故などの緊急時には、速やかに学校までご連絡ください。

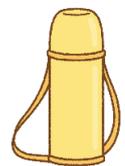
(連絡先：Tel：076-286-0017)

熱中症予防について

登下校時や部活動時など熱中症の危険性が高いです。水筒を持参し早め、こまめに水分補給をしてください。登下校時に帽子や日傘の使用を認めます。

また、制汗スプレーについては**無香料のもののみ**使用を認めています。臭いに敏感な生徒がいますので、かならず無香料のものを使うようにしてください。

塩分タブレットについては、部活動の際に顧問の指示で摂取することとしています。塩分タブレットは大量に汗をかいた後に補助的に摂取するものであり、朝食や給食で塩分を摂取することが基本です。



〇7～9月の教育センター相談予定(8月の相談の相談の受付はありません)

公認心理士・臨床心理士 高村先生[木曜日] 橋本先生[金曜日]

高村先生 7/10(木) 7/17(木) 9/4(木) 9/18(木) [13:30～16:20] 1回約50分

橋本先生 7/18(金) 9/12(金) 9/26(金) [13:30～16:20] 1回約50分

予約は町教育センター(076-286-5481)まで

〇岡本先生・山谷先生(スクールカウンセラー)との相談をご希望の方は、担任または担当の中嶋までお問い合わせください。 内灘中学校(076)-286-0017