

# Chance

輪島市立輪島中学校

1学年通信

2019年12月20日(金)

今学期の登校も今日を入れて残すところ3日…。2019年もあと11日となりました。どのように過ごしてきたか、今学期を振り返りましょう。冬休みは、じっくりと自分を見つめ直し、改善すべきところは改善し、3学期にそなえましょう。そして、1月8日は元気に登校しましょう。

## 2学期後半以降の生活を振り返って…

先日の学年集会を終えてから、生活や考え方が変わったという人はいますか。2学期後半の皆さんの生活を振り返ってみましょう。いろいろな先生が見られたみんなの様子をまとめました。



Good point <b>良</b>	Bad point <b>悪</b>
<p>◎着ベル</p> <p>日増しに着ベルを意識するようになり、チャイム前に着席できるようになってきました。授業準備までできるとなおいいですね。</p> <p>◎学習時間が増えた！</p> <p>定期的に行っている学習時間調査の結果からわかりました。定期テストの点数アップを目指した結果です。</p> <p>◎期末テスト平均点 UP！</p> <p>学習時間が増えたから、みんなががんばったからこそその成果です。やればできるのです。継続は力ですね！</p>	<p>▼不要物</p> <p>必要ないのに、携帯電話やお菓子を持ってきた人がいました。何をしに学校に来ているのか、考えましょう。</p> <p>▼公共物破損</p> <p>トイレのドアに穴、便器のフタに亀裂。なぜトイレで遊ぶのでしょうか。遊び方を考えましょう。</p> <p>▼授業中の座り方</p> <p>椅子ブランコ、横向き座り、後ろ向き座り、様々です。学力向上はまず授業からです。集中するためにもしっかりと座り、同時に体幹もきたえましょう。</p>

■ここで姿勢について考えてみましょう！ <姿勢指導の資料を参照してください！>

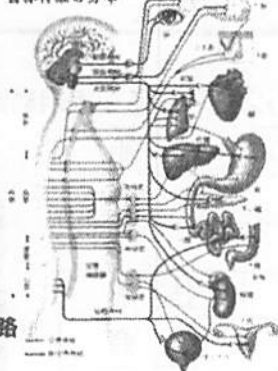
### 背骨を通る神経

背骨に沿って、全身につながっている。

今は大丈夫でも、良くない姿勢を習慣にすることで、将来の健康に影響する。

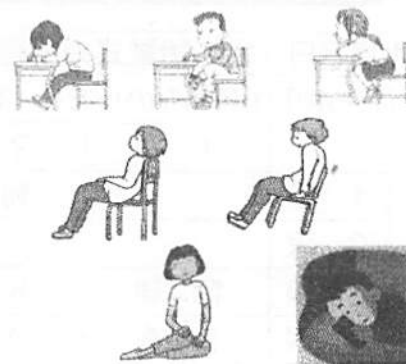
背骨は神経が通る主要道路

自律神経の分布



### こんな姿勢していませんか？

- ▶ 猫背
- ▶ 足組
- ▶ ほおづえ
- ▶ だらだら座り
- ▶ いすブランコ
- ▶ 横座り
- ▶ うつむせ



姿勢が悪くなると？

姿勢と健康に関わる障害例



良い姿勢の作り方  
座り姿勢



※この資料をもとに、姿勢について家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか？

冬休みに向けて…

詳しいことは生徒の『冬休みのしおり』に記載してあります！

25日からちょうど2週間(14日)の休みとなります。健康に気をつけて計画的に過ごしましょう。

冬休みの課題

- 国語：ウィンターアプローチ・漢字ノートp65まで・書き初め2枚
- 社会：みんなのウィンター
- 数学：みんなのウィンター
- 理科：ウィンターワーク
- 英語：ウィンターワーク・スプリングコンテスト練習帳

将来の夢



※わずか2週間の休みでたくさん宿題があります。しっかりと

計画を立てて、確実に取り組みましょう。あわせて、苦手克服の機会としましょう。

3学期の予定

1月

- 8日(水) 始業式
- 9日(木) 学力テスト〔国・理・英〕
- 10日(金) 学力テスト〔社・数〕
- 24日(金) 英語検定
- 30日(木) 職業人講話
- 31日(金) 漢字検定

2月

- 5日(水) 5限授業参観・教育懇話会
- 26日(水) 学年末テスト〔音・美・英〕
- 27日(木) 学年末テスト〔体・国・社〕
- 28日(金) 学年末テスト〔数・理〕

3月

- 13日(金) 第6回卒業式
- 19日(木) 令和2年度前期生徒会選挙
- 24日(火) 修了式



来週24日、25日は通知表渡しです。よろしくお願いします。

1月8日(水) 始業式の日程

【持ち物】①冬休みのしおり(記入済)・②書き初め2枚・③通知表用封筒・④授業準備、筆記用具

	1組	2組	3組	4組
1限	朝礼・3学期始業式			
2限	学 活			
3限	国 語	音 楽	数 学	技 術
4限	体 育	英 語	理 科	社 会
5限	家 庭	国 語	社 会	理 科

