

99日間でどこまでやれるか・・・

いよいよ今年度も半分が終わり、後半に入りました。正式には前期終了が10月14日（金）ですので、17日（月）から後期突入となります。3月10日の卒業式まで、あと何日学校に登校すれば良いかを数えてみました。9月30日であと「100日」、10月3日であと「99日」でした。今日を入れてあと99回学校に来れば、中学校卒業なのです。その間には、実力テストや定期テストが待っており、合唱コンクールもあります。そして、皆さんの人生の岐路となる高校入試もひかえています。密度の濃い99日ですので、一日一日があっという間に過ぎていくことでしょう。あと99日もあると思うか、99日しかないと思うかは皆さんしだいですが、間違いなく中学校のゴールテープは近づいてきています。充実した日々にしていけるように頑張りましょう。

☆頑張れ3年生！～合唱コンクール～

21日（金）は合唱コンクール本番です。どのクラスも最高の合唱を披露しようと練習に励んでいます。四街道市文化センターにて有観客での開催となりますので、是非ともお子様の勇姿をご覧ください。 文責：野沢 晃

4月の入学から半年が経ちました。この半年間を振り返ってみると、養老溪谷周辺での校外学習や初めての体育祭、定期テストといった多くの行事がありました。1学年の目標である「築く」。さらに、もう1つの意味である「気づく」。さまざまな行事や学校生活を通して、多くの友人の良さに「気づき」、認め合いながら、そのクラスの色（良さ）が「築かれて」きています。そして、各クラスの色が集まる学年という集団が3月にはどのような姿になるのか、残りの半年間がとても楽しみです。その反面、廊下での過ごし方や人との距離感など、もう一度立ち止まって考えなくてはならないこともあります。学校は集団生活の場であり、さまざまな考えをもった人が生活しています。一人一人の価値観を認め合える素敵な心をもった皆さんなら、立ち止まり、考えることができると信じています。「けがをしている友人が困っていることは何だろう？」「このLINEを送って誤解が生まれないかな？」「相手にとってこの行動は迷惑にならない？」など、行動する前に、一度立ち止まって考えてみましょう。10月の半ばから後期がスタートします。残りの半年間での、1学年のさらなる活躍と成長を期待しています。 文責：政木 かおり

10月は、1年の折り返し地点でもあり、2学年のみなさんにとっては、中学校3年間の折り返し地点でもあります。これまで過ごしてきた自分自身のあり方を思いおこし、これからの自分のありようについて考えてみる機会にしてもよいかもしれません。そしてこの10月には、生徒会選挙や合唱コンクール、職場体験宿泊学習の準備もあり、行事が目白押しです。

生徒会選挙では、立候補者が多く、学校づくりに関心をもつ人が多くとても良いと感じます。より良い学校生活を願って、自分たちの代表としてその思いを実現してくれる人々を選ぶ制度が「選挙」です。言い換えれば、選挙で投票をすることで、学校づくりに参加していることになるのです。だからこそ、学校生活において生徒の代表者を決める生徒会選挙は、とても大事なものです。真剣に考えて投票できると良いと思います。

合唱コンクールでは、合唱曲も決まり、各クラスで練習を頑張っていると思います。本番では、日々の積み重ねが発揮されますので、毎日の練習を大切にしていきましょう。

職場体験宿泊学習の準備も着実に進められています。準備をしっかりと行い、自分の係や職場体験場所での仕事内容や役割を頭に入れて、充実した体験ができますように。

文責 畠山華歩

10月 ぼけんだよい

先月末より気温が下がり、秋らしくなりました。これから朝夕はだんだんと寒くなってきます。薄着で体を冷やさないように、「寒くなったら着る。暑くなったら脱ぐ。」と衣服の調節をしましょう。

発育測定終了 身長・体重を計測する発育測定を行いました。「あっ！ヤッタ～伸びた！」「さっきは160cmあったのに、縮んでる。」と計測後の休み時間にも計測し、結果に一喜一憂・・・目に見える体の成長。目に見えない心の成長。どうしたって目に見える体の成長が気になるお年頃・・・みんな体も心も大きくなあれ！！

目の愛護デー 大切な目 普段から **ケア** してあげよう

☆ PC・コン・テレビの画面 ☆
視線はやや下向きに。テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

☆ Xガネ・コンタクトレンズ ☆
度合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

☆ 積極的に休めを ☆
情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

☆ 1時間 画面を見つめたら 10分は目を休ませよう ☆

☆ 鉛筆の芯はBくらい 濃くて読みやすいものがオススメだよ！ ☆

☆ 蒸しタオル ☆
蒸しタオルを顔に当てて目をリラックスさせてあげると心がかけてみてください

☆ 勉強中の照明 ☆
細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツワツワ