



下津第一中学校新聞



学校教育目標

「地域と関わりながら主体的に行動し、心豊かにたくましく生きる子どもの育成」

自分の機嫌は自分で取る

校長 北東 謙治

いよいよ冬休みです。3年生は、自分の進路に対して、理想と現実と悩んだり、選択に悩んだりすることでしょう。しんどいですね。イライラして、ついつい家族にあたってしまうこともあるかもしれませんね。

先日、久しぶりにTVで、お笑いのみやぞんさんを見て思い出したことがあります。随分前に、彼が、あるTV番組の辛そうなロケで、明るく「**自分の機嫌は自分で取る。人にとってもらおうとしない。**」と言ったのです。いい言葉だなと思いました。彼のように機嫌のいい人は、見ていて楽しそうで**魅力的**だと思いました。それから私自身ずっと心に留めている言葉でもあります。私の場合、身体を動かして汗をかいたり、ちょっと先に楽しい計画を入れたり、大好きな映画に集中したりして、自分の機嫌を取っています。好きなこと、今やっていることに**集中することがポイント**だと思っています。もちろんうまくいかないこともあって、周りの人に機嫌を取ってもらったなあ感謝したり、反省したりすることもあります。大人でも難しいことを、中学生の皆さんに求めすぎることにはしません。ただ、家族が、友達が、自分の機嫌を取ってくれた、気持ち良くしてくれたことに気づける人でいてください。人に機嫌をとってもらうことが多い人は、人にいやな気持ちにさせられることも多いはず。だから、ぜひ**自分の機嫌の取り方を見つけて**、機嫌よく1日を過ごす工夫をしてみてください。この冬休み、自分の機嫌を取る達人！を目指しましょう。もう一つアドバイスを。私は、落ち込んだ時には、馬鹿馬鹿しいと思いつつも、以前読んだ本に書いていたことを試して「**空を見上げて「まっいか！」と声に出してみる**」のです。もちろん、誰もいないところで。意外とこれがいいのですよ！（笑）「**空(上)を見上げる**」、「**声に出す**」ことが**ポイント**です！14日間、しっかり体調管理をして、過去最大級に(体育祭で聞いた台詞?)**充実した冬休み**にしてください。



12月 美術部作品

◇芸術鑑賞《いら創造芸術高等学校》[下津二中体育館] 11/12(火)



演者も裏方も、高校生として自分を表現する場を見つけて生き生きとしていたのが大変印象的でした。歌、演技、ダンスと、高校生とを思えないパフォーマンスに心を奪われました。教えてもらった全員参加のパフォーマンス、上手くできましたか？ 私は、あの日、家でもちょっと練習してみました。(笑)

◇授業参観・進路説明会 11/13(水)

3年生は最後の授業参観となりました。進路説明会では各自が**自分で選択する進路決定の重み**を理解してくれたと思います。3年生はあと45日の登校となります。生徒の皆さん、3者面談で明らかになった自分の課題にしっかり向き合ってください。

2年 社

1年 数学

◇3年生家庭科 絵本の読み聞かせ

《下津幼稚園》11/22(金)

2年 数学

3年 理科

今年は例年以上に練習の機会を増やして本番に臨みました。毎年、期待を上回るスキルを披露してくれる生徒たち。私は今回、出張と重なり、「上手な語り」を聞くことができなかつたのが残念です。皆さんの話に聞き入っていた園児たちの顔、覚えていますか。少し緊張気味だったようですが、しっかりお兄さんお姉さんの役割を果たしてくれました。今年も「ありがとうのトンネル」をくぐらせてもらったようです。

◇火災避難訓練 11/29(金)

地震による火災を想定した避難訓練をしました。各学年5名が、実際に水消火器で消火訓練も体験しました。火災の炎が天井に届くまでは初期消火が可能だと言われます。毎年訓練していますが、重要なのはイメージトレーニングです。人の動作を自分の動作に置き換えて、順番通りに動作も入れてイメージする。実体験に近づけるレベルに持っていくことです。AEDの操作も、勉強、スポーツ、ダンスも全てイメージが重要です。火災時に備えて、次の4つを常時意識しましょう。①周りに知らせる ②初期消火が可能であれば消火する ③ハンカチ等で煙を吸わないようにして低い姿勢で逃げる ④エレベーターを使わない 中学生としてお家でも「火の用心」を率先してください。



◇母校クリーン作戦 12/3(火)

小学校



6年生が中学校に来て、中学1・2年生と一緒に掃除をし、中学3年生は、母校を訪れ、5年生と一緒に小学校を掃除しました。コロナ、インフルエンザ流行のため、3年ぶりの開催となりました。特に6年生は、慣れない場所を掃除するのは難しかったと思いますが、中学校の床を一所懸命磨いてくれました。中学校は小学校に比べて大変古いのですが、いつも新入生には申し訳なく思うのですが、古いながらも、気持ち良く学ぶことができる校舎です。先輩たちが大切に使い、掃除をして



中学校



手入れをしてきたからこそ、今の学校があります。結構、おしゃれなデザインも工夫されているんですよ。・・と私は思います。**校舎の屋上の張り出した部分！赤レンガの正門！学校の名前が英語で書かれたプレート！**大好きな自慢の母校です！皆さん、お疲れ様でした。

◇人権作文発表会【市民交流センター】12/5(木)

この発表会は、小学6年生も社会への思い発表してくれます。8名の発表者の素直なまなざし、考え方に、心を揺さぶられました。「純粋な力強さ」を感じました。人は、ややもすると、好きな情報だけ取り入れ、自分に都合のよい解釈をしがちです。そして今、偏見、誹謗中傷、間違った正義感が、私たちを取り巻いています。子どもたちが、今の**純粋な思いを忘れず、偏見のない正しい知識を身に付け、人に寄り添った正しい行動がとれる大人**になってくれることを願ってやみません。

1年	「障がい者に対してできること」 「人権とは」
2年	「差別を理解する」 「みんなが笑顔でいられる未来のために」
3年	「愛情で育つ命」 「私が生まれてきたこと」

1月行事予定

8日(水)	3学期始業式
10日(金)	3年復習テスト、1・2年宿題テスト
13日(月)	成人の日、海南市駅伝競走大会
15日(水)	交通安全街頭指導 3年期末考査発表
16日(木)	新入生説明会
17日(金)	第3回英検
18日(土)	県P指導者研修会(白浜町立総合体育館)
18日(土)19日(日)	市園児児童生徒作品展・ 市科学作品展(保健福祉センター) 市民スポーツ大会(バレー)
22日(水)~24日(金)	3年期末考査
23日(木)	第3回育成会委員会(下津一中 19:30)
25日(土)	市民スポーツ大会(ソフトテニス)
25日(土)26日(日)	市民スポーツ大会 (バスケットボール)
※2月3日(月) 3年復習テスト	

～ ◇駅伝部が頑張っています 応援よろしくお祈いします！◇ ～

海草地方新人大会が終了して10/28(月)に駅伝部を発足しました。毎朝早く登校し、各自でウォーミングアップをして、7時25分から集合・全体挨拶をして練習を始めています。全員が、昨日の自分を越えるために頑張っています。県駅伝大会(11/16)、海草地方駅伝大会【女子4位入賞】(11/23)まで、3年生部員みんなが見本となって士気を高めてくれました。本当にありがとうございます。残すは海南市駅伝大会(1/13)！走りだけでなく、集合、あいさつも、一層レベルを上げていきましょう。みなさん、応援よろしくお祈いします。