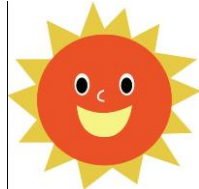


自立・自己実現 ①生活習慣と規則を守る力 ②仲間とともに高まる力 ③自ら考え、行動する力	<h1>学校だより</h1>	茨木市立東中学校 H31年3月5日 No.13 文責 校長 坪田 泉
---	----------------	--

## 公立高校入学願書出願終了 腹をくって、いざ勝負！！

3年生は公立懇談を行い、3月1日に出願を終えました。不安や勉強のストレスを人や物に当たって発散しても、何の解決にもならない周りの人にとっては大変迷惑なことです。受験のストレスと上手に付き合っていく力が必要です。今は迷わず決めた道を進むべし！すでに進路決定している人も、クラスの仲間を最後まで支えてください。『進路は団体戦』今こそ、「がんばろう！」「ちやんとしようよ！」と声を掛け合って、行事で培ったクラスの団結力を発揮するときです。努力してもうまくいかないことはあるけれど、失敗しても現実を受け止めて次に進めばいいのです。さあ、恐れることなかれ、しっかりと前を向き「いざ勝負！」頑張れ東中生！！

つまずいたって 大丈夫！  
転んだって 立ち上がれる!!



誰でも逆境から立ち上がる復元力も持っているんだ！  
それを、「レジリエンス」って  
いうんだよ。

## ストレスと上手に付き合うには？

ヒントはスクールカウンセラーの川根先生が出してくれた「相談室だより」にあります。

1月に配布済  
(一部抜粋)

### 1、ストレスからこころとからだをまもるには

- ①睡眠をしっかりとり
  - ②バランスのとれた食事をする
  - ③楽しいことして気分転換する
  - ④深呼吸やリラクゼーション法をやってみる
  - ⑤誰かに相談する
  - ⑥負担になっていることから少し離れてみる
- などなど・・・

### 2、考え方を変わると気分が楽になる

- 絶対** → 他の方法や可能性はないかな？
- みんないつも** → ほんとうに「みんな」「いつも」なのかな？  
そうじゃない人、そうじゃないときもあるかも
- どうせ** → やる前からあきらめてないかな？
- べき** → そうしたほうがいいのかもしれないけど、  
いろいろな考え方もあるし、  
できない事情だってあるかも

## PTA年度末総会 2月23日(土)

PTA総会において、すべての議案が承認されました。PTA活動にご尽力いただいた本部役員様をはじめ各種委員会の皆様方には、本当にお世話になりました。ご多忙にもかかわらず、熱心に活動に参加いただき心より感謝申し上げます。次年度も、できることをできる人で、無理なく、楽しく行えるPTA活動の継続をよろしくお願いいたします。

## 伝達表彰

「全日本中学生身長選手発掘育成合宿」に招待

女子バレー部 竹内菜緒さん (2年生)



4日間もある合宿は初めてでけっこう不安だったけど、まい人のプレーがたくさん見れたので、すごく良い経験になりました。一番印象に残っているのは中田久美監督に会えたことと、立つ、座るなどの動作を1秒くらいですることです。練習を重ねてもっとうまくなれるよう頑張りたいです。

### 全日本中学生身長選手発掘育成合宿

主催：日本バレーボール協会  
ハイパフォーマンス事業本部発掘育成委員会  
目的：①全国からバレーボールプレイヤーとして身体的に恵まれた将来性のある選手(オリンピック有望選手)を発掘し、将来の「強い日本チーム」を担う人材を多く獲得する。  
②強化合宿を通して、早期から日本の将来を担う選手としての誇りと責任を自覚させ、国際的に通用するアスリートとしての基礎育成を図る。

### <水泳部>

茨木三島地区中学校冬季水泳競技大会 3月2日(土)

#### ●男子

- 50m自由形 優勝 仲辻 光年 28秒08
- 50m平泳ぎ 第2位 長田 旬平 35秒95
- 100m平泳ぎ 優勝 長田 旬平 1分18秒81
- 4×50mメドレーリレー 優勝(高橋・仲辻・長田・中島) 2分11秒17
- 4×50mフリーリレー 第3位(長田・中島・高田・仲辻) 1分59秒10

#### ●女子

- 50m平泳ぎ 優勝 戸田 結貴 38秒33
- 100m平泳ぎ 第3位 戸田 結貴 1分26秒20
- 50m自由形 第3位 村木 佑南 32秒13
- 100m個人メドレー第3位 磯田 優衣 1分18秒14
- 4×50mメドレーリレー第3位(村木・戸田・磯田・大澤) 2分26秒37
- 4×50mフリーリレー 第3位(戸田・磯田・村木・大澤) 2分09秒10

#### ●総合

- 男子の部 優勝 69点 女子の部 優勝 74点
- 男女総合 優勝 143点

## 3月行事予定表

日	曜	学校行事
1	金	3年3限まで授業、4限出願 1年6限合唱練 1、2年素点入力バッチ
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	3年5、6限クラスミーティング
6	水	6限3年生を送る会 3年5限歌練 ベントも
7	木	3年4限まで 3年4限式練 学校保健委員会 SC SSW
8	金	3年1限式練、2限歌練、3限奉仕活動、4限奉仕活動
9	土	
10	日	
11	月	木1～4、5限学 公立一般入試
12	火	3年1限歌練、2限式練、3限学年集会、4限学活
13	水	4限授業(午後卒業式準備) 3年1、2限式練、3限3年学活、2年式練、4限2、3年卒業式予行 2年のみ昼食あり
14	木	卒業式 SC SSW
15	金	1、2年5、6限クラスミーティング
16	土	
17	日	
18	月	4限授業 45分授業 月1～4 1年3、4限スポーツ大会
19	火	4限授業 45分授業 木1～3、4限選挙 公立一般合格発表
20	水	4限授業 45分授業 水5・金5・学年集会(2年東の風、1年体育館)・奉仕活動 2年1、2限スポーツ大会
21	木	春分の日
22	金	修了式 二次出願
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	公立二次合格発表

## 4月行事予定表(抜粋)

日	曜	学校行事
5	金	新2年生登校、入学式準備
6	土	選挙準備
7	日	大阪府選挙
8	月	入学式 始業式 学活 1年PTA各委員選出 新2、3年生クラス発表 学活
9	火	1限着任式2限3年集会3限2年集会4限1年集会 新入生歓迎会 リハーサル
10	水	1、2限学 5限新入生歓迎会、6限学級写真
11	木	1限離任式 2限学 3～5限授業 6限部活紹介
12	金	1～4限身体測定・体カテスト 5、6限授業 清掃活動開始
15	月	前期時間割開始
18	木	全国学カテスト(国、数、理) 生徒各種委員会 P T A運営委員会
19	金	生徒各種委員会
20	土	創立記念日
21	日	
22	月	45分授業 午後家庭訪問①
23	火	45分授業 午後家庭訪問②
24	水	45分授業 午後家庭訪問③
25	木	45分授業 午後家庭訪問④
26	金	45分授業 午後家庭訪問⑤
27	土	～6月6日まで10連休