## 豊川中学校 **学** 学校だより ON THE ROAD 2020 NO.9



自立・共生・連帯 ~自分を信頼しよう、信頼できる仲間をつくろう!~

http://www.educ.city.ibaraki.osaka.jp/cms/jh05/htdocs/ ☎072−643−1567 2020年12月1日発行





## 行事予定

$\Box$	月	火	水	木	金	±
		1 特別時間割 がじゅうかとようかい 芸術鑑賞会 1,2年5,6限 3年3,4限	2 水 1 ~ 6 PTA指名委員会	3 木1~6 45分×6 部活動なし	4 金1~6 3年クラスマッチ PTA あいさつ 職員会議	5
6	7 月1~4学 (2年火5) シャワーデイ 体験授 45分×5	8 火423156 45分×6	9 水1~6 水1~6 学校保健委員会	10 木1~6 45分×6	11 金1~4補総 PTA あいさつ 2年クランマチ 通路保障委員会 45分×6	12
13	14 月2314補学 1年クラスマッチ 3年が記されあい 体験	15 炎 1 ~ 6	16 水231645	17 茶1~6	18 金1~5 PTA あいさつ 45分×5 空者継載	19
20	21 月1~4総 45分×5 壹者懇談	22 火1245 45分×4 些指数数	23 水1356 45分×4 些皆熟談	24 * 六2356 45分×4 = 全者懇談	25 金1~4 共編條 終 終 終 終 45分×6	26
27	<b>28</b> 瀬南熱め	29	30	31 大晦日	1	2

※現時点での決定になりますので、

ボスプ が変われば変更になることもあります。



#### 1月の主な予定

1/5(火) 婚業式 1/13(水) 1.2年チャレンジテスト 3年実力テスト

1/27(水)~29(金) 3年学年末テスト

# 感染症の一番の予防は、これまで通り 手洗い、マスク、換気と、十分な睡眠、 栄養補給による体調管理です。



新型コロナウイルス感染症は、第3減と言われる状況で、市内でも感染 者が増えています。感染リスクの嵩い活動には半分気をつけつつ、流にち

一人ひとりがとるべき学院対策は、これまでと同じです。襲くなり、派も常たくなって手洗いがおろそかになったり、気温も下がり換気がネギー労になったりしないよう、みんなで意識していきましょう。 熱や症の危険があったころは、マスクを外して体温調節に務める必要がありました。運動や もマスクを外すようにしていましたが、学は、営苦しさがないのなら、軽度な運動時に も学院のためにマスクを着前してもかまいません。

また、体調常食やそれにつながる木規則な生活は、感染リスクを高めるとも言われています。規則定しい生活に務め、党援力が落ちないように気をつけましょう。受験勉強をがんばっている3弾生も、健康第一です。あまり無理をしないでくださいね。

## 心配事やイライラを一人で抱えてませんか?

毎日の生活や、これから発のことに不安を感じるときはありませんか?心配事やしんどいなと感じていることはないですか?2年生は、進路学習で箇接練習をしましたね。「(仕事で) しんどいことがあった場合、あなたはどうやって乗り越えますか?」という質問に対し、「一人で抱え込まず、何の良い人や、身内に相談する」と答えてくれた人がたくさんいました。みんな信頼できる人がちゃんといるんだなと安心しました。 箇接練習の中だけではなく、現実にそんな場面に出くわしたときに、あの時答えたように、誰かに相談してね!っと願います。3年生は受験へのストレスも大きいと思います。クラスの何間と一緒に勉強する時間を大切にしてください。 誰にも「しんどいこと」「しんどい時」はあると思います。その中間はそれぞれ違うか

### 『安心して悩める』ための、心強い味方がいてほしい。

もしれません。 悩んだり落ち込んだりすることもあります。 不安になることも。 腹が立つ、 悲しくなる、 すねてしまう…そんな感情を持つことは悪いことではありません。

しんどいことに向き合うことで、人は成長することもできます。でも、それを乗り越えるには、やはり一人きりでは難しい。皆分が何に不安になり、何に腹をたてているのか、その原因を確かめることができたり、誰かと共有できたら、気持ちは楽になるはずです。そのためにも、相談できる人がいることが大切です。そんな仲間をつくってほしいと思います。しんどいことを言えあえる仲間、鄧、クラスにしていきましょう。班ノートに思いを書くこともその一歩だと思います。

でも、まだ $^{kp}$  でも、また $^{kp}$  でも、また $^{kp}$  でもにはいった。 ないこのでは、おうちの人はもちろん、先生やスクールカウンセラーさん、電話相談など、まずは自分の不安や悩みを吐き出すところをみつけましょう。

要がして悩むことができたり、気持ちを出すことができる学校であってほしいです。