

にじいろ



2020年8月28日(金) No. 9



集中力&切り替えを！

2学期に入り、2週間が経ちました。今年度は2学期が例年よりも早くから始まった上に、毎日35度を超える猛暑日がつづき、さらに7時間授業も多く、ぐったりと疲れていたり、集中が切れていたりする姿が目立ちました。確かに暑さと授業の多さで疲れてしまいますが、こんな時こそ、集中力を高める方法を意識したり、切り替えをうまくできる技を身につけてほしいと思います。

方法は人によってさまざまですが、集中力を高めるためには、まず、よい生活習慣を身につけておく必要があると思います。しっかり食べ、十分な睡眠をとって、毎日の生活習慣を整えましょう。そして、授業モードにうまく切り替えるコツは、ひたすら「意識」しかありません。弱い自分・なまけたくなる自分に打ち勝ち、心を落ち着かせて意識を変えるようにしましょう。

最後に。授業の集中力を高めたり、切り替えをしていくためには、自分ひとりの意識だけでなく、周りの雰囲気も大事になってきます。クラスみんなでそういう雰囲気を作っていくようにしましょう。

生徒会役員選出アンケート

はやくも、2年生も2学期となり、いよいよみなさんが西中を引っ張っていく時期が近づいてきています。部活動では、すでに3年生が引退し、2年生が最上級生として1年生を指導し、引っ張っているところも多いと思います。これからは、学校行事やその他生徒でつくる全体的な取り組みにおいても、みなさんが引っ張っていく番です。今週、各クラスで、生徒会役員選出アンケートをしました。決して、「自分には関係ない」と、生徒会役員に選出される人だけに任せるのではなく、一人ひとりが「西中生」の一員であるということ、見本となる学年の一員であるということを意識してほしいと思います。そして、選出された人は、「学校の伝統を引き継ごう・よくしていこう」と、意欲的に行動してほしいと思います。学年全員で、生徒会役員を応援し、支えられるようにしていきましょう。



人権学習



2学期の総合学習では、社会で取り組むべきさまざまな人権課題について学習します。人権は、人間が人間らしく生きるために、すべての人がもつ、生命や自由、平等の権利です。学習や出会いを通して、「差別的な発言や行動を絶対にしない・なくしていこう」という人権感覚をはぐくんでいってほしいと願っています。そして、道徳で学んだ「Respect Others（他人を尊重する）」ができる人になってほしいと願っています。

今週から「自分らしく生きる」というテーマで人権学習の取り組みが始まりました。来週には、実際に活動をされている外部団体の方が講演に来られます。一人ひとりが話を真剣に聴き、じっくりと考える時間にしましょう。



< 9月の予定 > ※予定は変更になることもあります。

日	曜	予定	昼食	ランチ	日	曜	予定	昼食	ランチ
1	火	火1～6	○	○	16	水	水1～5・総	○	○
2	水	水1～5・木2・総	○	○	17	木	定期テスト（英・理・社・体）	×	×
3	木	木1～6	○	○	18	金	定期テスト（国・数・技/美・音）	×	○
4	金	金1～5・木3・総	○	○	19	土			
5	土				20	日			
6	日				21	月	敬老の日 		
7	月	月1～4・木56	○	○	22	火	秋分の日		
8	火	火1～6・学	○	○	23	水	水1～5・火1	○	○
9	水	水1～5・総	○	○	24	木	木1～6・総	○	○
10	木	木1～6・水1	○	○	25	金	金1～5・総	○	○
11	金	金1～6	○	○	26	土			
12	土				27	日			
13	日				28	月	月1～4・火56	○	○
14	月	月1～4・水2・学	○	○	29	火	火125634	○	○
15	火	火1～6	○	○	30	水	水1～5・総	○	○

コロナウィルス感染防止対策として、ひきつづき、検温・手洗い・うがい・マスクの着用を徹底していきましょう。9月中旬には、第2回定期テストがあります。授業から意識してのぞみ、テストに備えましょう。