

# こころ



ひたちなか市立勝田第二中学校 生徒指導だより

令和7年10月1日発行

今年度も半分が終わり、後半に入ります。新たに学級委員や中央委員を選出し、学級や学年の活動、生徒会活動、学校行事に向けて、準備を進めています。今月は中央地区と県の新人体育大会、中央地区駅伝、校内合唱祭と行事が多く、とても忙しい毎日になります。コンディションづくりや感染症対策を通して体調管理を心がけながら、学校生活や行事、大会等に臨んでほしいと思います。

生徒たちは「目標をもって日々の生活をどう送るかで結果は大きく違ってくる」ことを知っています。少しの努力で満足してしまう人もいれば、多大な労力を払っても自分に厳しく、さらなる向上を目指す人もいます。目標達成のための取り組み方は、人によって異なります。例えば、「テスト前日に徹夜で勉強した。」といったことを耳にしますが、学習効率は高くないでしょう。睡眠不足で、体力・気力が維持できずに「大事な本番で集中を欠き、力を発揮できなかった。」と後悔する生徒を何度も見してきました。テストばかりではなく、何事も日頃からの小さな積み重ねが大切です。部活動も合唱も、大会直前だけ頑張っても望んだ結果が出るものではありません。二中学生の中には、目標に向かって地道に努力している生徒がたくさんいます。そのような生徒の頑張りを認めながら、今後も支援していきたいと思っています。



## ＜ 10月の目標 ＞

### 1 学級の成長のために、考え、行動しよう。

- 【生活】・規律 ・礼儀 ・自己の役割や責任 ・他者の尊重 ・信頼 ・協力 など  
【学習】・授業の取組（目標達成への意欲 ・集中力 ・活気ある雰囲気 ・学び合う姿勢 など）  
【行事】・学級、個人の目標 ・具体的な取組 ・役割と責任 ・話合い など

### 2 悩みがあったら相談しよう。



本校では、衣替えをその日の天候や気温に応じて、各家庭で夏服・冬服を選択していただくことになっております。（11月から基本的に冬服です。）6月の衣替えに引き続き、この機会に身だしなみを整えるようご家庭でもご指導をお願いいたします。

【※半そでハーフパンツでの登校は10月1日までの「熱中症対策」による特別措置です。ジャージ（長袖ジャージやジャージ下）登校は、雨天時以外認められていません。】

生徒の皆さん、服装は心を表します。きちんとした身だしなみをしている人は、周りの人により印象を与えます。改めて自分の姿を見直してみましょ。制服の正しい着こなしをしてください。社会に出るための一歩として、誰が見ても大丈夫なように身なりを整えて生活してください。帰宅してから、制服がカバンの中に入ったままだったり、脱ぎっぱなしだったりしていないでしょうか。ハンガーにしっかりとかけて、次の日も気持ちよく制服を着てください。天候や気温の変化が激しく、調節の難しい時期ですが、体調に合わせた服装ができるように指導していきます。



## ◎規則正しい生活を送りましょう

日照時間なども秋らしくなっています。起床時間などがずれた生活を送ってしまうということがあると思います。

10月から改めて自分の生活リズムを整えるとともに、健康的な生活リズムや生活習慣について見直してみましょ。

右の図は規則正しい生活リズムの作り方の例になります。他にもいろいろなものを参考に見てみてください。

