



至誠

勝田第三中学校 学校だより 第26号

令和8年1月6日(火)発行

文責：校長 川上徹行



勝田三中HP

新年あけましておめでとうございます！！

12日間の冬休みが明け、学校再開初日は厳しい冷え込みとなりましたが、生徒たちはいつも通り明るく元気に登校してきました。これも、休み中にご家庭で生活リズムの維持にご配慮いただいたおかげと、心より感謝申し上げます。今日は、学級活動と教科の授業を合わせて3時間行い、新年の学校生活を再スタートしました。今後も、生徒一人一人が自己管理を意識し、インフルエンザ等の感染症が広がることのないよう、引き続き指導してまいります。

子供たちの健やかな成長のため、今後とも保護者並びに関係者の皆様のご理解とご支援をよろしくお願いいたします【集会では、養護教諭から以下の話（要約）がありました。】

冬休みが明け、学校生活が再開しましたが、体や心の調子はいかがでしょう。朝起きるのがつらい、体が重い、頭がぼんやりするなどの不調を感じている人もいるかもしれません。年末年始は生活リズムが乱れやすく、**体内時計がずれてしまう**ことが、こうした不調の主な原因と考えられます。

無理なく学校モードに切り替えるために、3つの方法を紹介します。**まずは、朝に太陽の光を浴びること**です。起きたらカーテンを開け、登校時には日光を感じながら歩くことで、体内時計が整いやすくなります。**そして、小さな「非日常」を生活に取り入れること**です。お気に入りの物を飾ったり、少し違う行動をしてみたりすることで、心に良い刺激が生まれます。**最後は、早めに寝ること**です。難しい場合でも、普段より30分早く眠るだけで、翌朝の目覚めが変わってきます。

それでも心身の不調が続いたり、不安を感じたりしたときは、**遠慮せず相談**してください。また、学校に行くことを重く感じた人もいるかもしれませんが、それは社会と向き合おうとしている証です。登校できた自分を認め、少しずつできることを増やしていきましょう。

<今日の様子>

【朝のオンライン集会 2年生 ↓】



【↑ 学級での話合いの様子(自治活動) 3年生】

【↓ 帰りの会の様子(日直などの当番活動) 1年生】



【↑ 集会の配信の様子 ○・○先生】