



「自分を耕す」

「学年通信」は、生徒の皆さんが読み終わった後、必ず保護者の方に渡してください



「行く！」

学年主任 樋口 真理子

1 月も後半に入り、1 年生としての学校生活は締めくくりの時期に差しかかりました。後期の合言葉として掲げてきた「YMW（やってみないと分からない）。この言葉の通り、日々の学習や小テスト、課題にこつこつと向き合う姿が多く見られました。すぐに結果が表れるわけではない取り組みを続けることは簡単ではありませんが、生徒の皆さんの地道な努力が積み重なり、確かな成長につながっていることを感じています。

生活面でも、この学年の誠実さは変わることなく続いています。無断遅刻や無断欠席がほとんどなく、5分前登校が自然と守られていること、服装や頭髪も学生らしさが保たれ、挨拶も1年を通して丁寧で気持ちの良くてできています。そして何より、お互いに気を配り合い、誰もが過ごしやすい雰囲気をも自分たちでつくり上げていることは、この学年の大きな魅力です。

そんな皆さんの姿を見ていると、学年の愛称である「ピーマン」の比喩を思い出します。4月の入学当初はまだ青く、どこか頼りないところもあったかもしれませんが、しかし、行事や日常の学びを重ねる中で、一人ひとりの中身がしっかりと詰まり、味わいが深まってきました。今の学年の雰囲気は、まさに“じっくり育てて甘みが増してきたピーマン”のようです。まだ完熟ではないけれど、これから迎える2年生の季節に向けて、着実に実が膨らみつつあるのを感じます。

2月には「節分」があります。節分とは「季節を分ける日」という意味で、本来は年に4回あるものですが、特に立春の前日が大切にされてきました。暦の上で春を迎える前の節目として、気持ちを整えたり、新たな季節に向けて準備をするタイミングでもあります。1年生としての学びを振り返り、次の学年をどう迎えたいのか、自分と向き合う良いきっかけにしてほしいと思います。また、2月10日には日帰りの **スキー教室** も予定されています。自然の中で体を動かし、仲間と協力しながら楽しむ機会は、学年の絆をさらに深めてくれるでしょう。転んでも起き上がるスキーを通して、挑戦の中で気づくこと、笑い合いながら越えていくことがきっとあるはずです。

3年生は現在、受験の真っ最中です。先輩たちの真剣な姿から、努力することの意味や「自分の未来を自分で選ぶこと」の重さを感じ取ることができるはずです。2年生になれば、進路を考える機会も少しずつ増えていきますが、そのスタートラインに立つ前の今こそ、自分の興味や得意なこと、挑戦してみたいことを大切にしてほしいと思います。

もちろん、表には出さない不安や悩みを抱えることもあるでしょう。そんなときは無理に抱え込まず、どうか先生たちを頼ってください。話すことで気持ちが整理され、楽になることは必ずあります。「弱さ」は欠点ではありません。誰もが持っているもので、受け止め方が大事だと思っています。

残り少なくなった1年生としての日々を大切にしながら、2月の行事やクラスでの時間をしっかり味わい、2年生への力強い一歩につなげていきましょう。

「健康と流行」

5組副担任 山本 裕子

年が明けて、ようやくタイツを履く生徒が出てきたように感じます。しかし、まだ短いソックスだけで過ごしている生徒も多く、近年寒さで体調を崩しやすくなった私としては、どうしても気になってしまいます。流行を追いたい気持ちはよくわかります。けれど、体が冷えるということにはリスクが伴うことを忘れないでほしいのです。

冷えは血行不良による頭痛やむくみ、内臓の冷えにつながります。また、体温が0.8度下がると基礎代謝が約10%低下すると言われています。代謝が落ちると、疲れやすくなったり、太りやすくなったりすることもあります。さらに、集中力の低下や免疫力の弱まりにも影響するため、様々な面で思わぬ支障がでることがあります。

黒いタイツは「好きではない」という声も耳にしますが、現在は敏感肌向けの素材や、60デニール程度でもしっかり保温できるタイプなど、種類が豊富になっています。黒色には引き締め効果があり、すっきり見えるという利点もあります。どうしても靴下を履きたい場合には、くるぶし丈ではなく、足首が隠れるショート丈で保温性の高いものを選ぶなど、工夫の余地があります。季節に応じて服装を整えることは、健康的に学校生活を送るための大切な習慣です。冬の寒さに負けず、体を冷やさない工夫を取り入れながら、流行とも上手に付き合っていってほしいと思います。

参考：三重大学付属病院

<https://news.hosp.mie-u.ac.jp/health/advice/2418/>

2月行事予定

日	曜	一般行事	日	曜	一般行事
1	日		15	日	学習強化週間
2	月		16	月	
3	火		17	火	
4	水	3	18	水	3
5	木	②カット(1年)	19	木	第4回定期試験
6	金	教育相談	20	金	
7	土	進研共通テスト模試(2年)	21	土	貯水槽点検(9:00～14:00 断水)
8	日		22	日	
9	月		23	月	天皇誕生日
10	火	スキー教室(1年)	24	火	3
11	水	建国記念の日	25	水	大掃除・式場準備 3
12	木	定期試験時間割発表 バイク免許取得希望者説明会(昼) 第2回PTA学年委員会・理事会 3	26	木	成績処理(生徒休業日) 総合設備点検(終日)
13	金		27	金	同窓会入会式 表彰式 別れの言葉 3 卒業式予行
14	土	駿台記述模試(1・2年希)	28	土	