



8月行事予定							給食等			
日	曜	学	校	行	事	現職教育関係等	PTA関係等	1	2	3
1	土									
2	日									
3	月			*				○	○	○
4	火			*				○	○	○
5	水	非行防止教室(6限)		*				○	○	○
6	木			*	職員連絡会			○	○	○
7	金	1学期終業式	大掃除	部活動部長会議	*			○	○	○
8	土									
9	日									
10	月	〈山の日〉								
11	火	夏季休業(～8/24)	学校閉庁日							
12	水	学校閉庁日								
13	木	学校閉庁日								
14	金	学校閉庁日								
15	土									
16	日									
17	月									
18	火									
19	水	全校登校日						×	×	×
20	木									
21	金									
22	土									
23	日									
24	月									
25	火	2学期始業式		*				○	○	○
26	水							○	○	○
27	木		*					○	○	○
28	金							○	○	○
29	土									
30	日									
31	月	SC						○	○	○
授業日数		補充学習		20-9月			9月の予定			
10日				日	月	火	水	木	金	土
				30	31	1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10	11	12
				13	14	15	16	17	18	19
				20	21	22	23	24	25	26
				27	28	29	30	1	2	3
* 45分授業				1 3年第2回実力テスト 1, 2年実力テスト 2 2年キャリア教育 25 体育大会						

「一日の時間の過ごし方」

東野校長先生より



みなさんは、1日をどのように過ごしていますか。私は、いつも平日は朝の5:00頃起きて洗面・トイレを済ませテレビのニュースや新聞を読み朝食をとて学校へ通勤します。学校で仕事が終わり帰宅をして食事に入浴、少しテレビを見て0:00頃に寝てしまう。これでいいのか、毎日の時間を無駄にしていいのか。もっと有効に時間を使うことができないのかと考えるようになりました。そこでみなさんがどんな時間の使い方をしているのか知りたくなりました。

1日24時間は分にすると1440分、秒にすると86400秒になります。

何気なく1日が過ぎてしまっていることもあります。時間を止めることはできません。では、この時間の使い方を考えてみてください。すべての人に生活リズムがあります。その日1日朝起きて寝るまでの時間があなたの持ち時間です。1日の動きをイメージしてみましょう。

学校がある平日の朝、起きる時間は何時ですか。睡眠、食事、洗面やトイレ、入浴など、絶対に省くことのできない時間は減らせません。帰宅してからの時間はどのように使っていますか。自宅学習、塾や習い事、外部のスポーツクラブなど、結果としてあなたの1日に残された時間はどれだけありますか。何時間、何分、何秒ですか。

誰もがこの時間の使い方を工夫しているはずです。同じ行動をしない日も残りの時間をおおよそ考えると1年間のあなたが自由に使える時間が決まります。

特に3年生のみなさんは、11月末や12月末には進路を決める第一段階がやってきます。そして、2月中旬には進路を確定させます。第一段階の約5か月、第二段階の7か月を時間がいっぱいあると感じるのでしょうか。それとも少ないと感じるのでしょうか。

3月末日まで約240日、一日に3時間のあなたの自由な時間があるとすれば、約730時間、約30日分の時間があります。どんなことをしていても時間は、止まってくれません。時間は有限です。その時間の大切さを感じてみてください。学習に使うのか、趣味に使うのか、どんな使い方をするかはあなた次第です。

「1日の時間の使い方」を考えてみてください。