

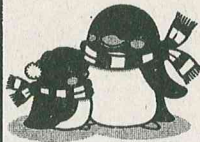
週	日	曜	12月の予定	給食
	30	月		○
	1	火	生徒議会 3年実力テスト④	GU ○
	2	水	45分×6限	○
B	3	木		GU ○
	4	金	油引き	SC ○
	5	土		
	6	日		
	7	月	月654321(6限:台湾正徳国民中学歓迎行事)	○
	8	火		○
	9	水		GU ○
A	10	木	給食費口座振替	GU ○
	11	金		SC ○
	12	土		
	13	日		
	14	月		○
	15	火	火2345 45分×4限	GU ×
	16	水	水1234	×
	17	木	木1345	GU ×
B	18	金	金1234	SC ×
	19	土		
	20	日	1,2限 授業参観(火12限) もちつき大会、校外生徒会かるた大会	×
	21	月	代休	
	22	火	金12水5木2	GU ×
	23	水		×
A	24	木	特別時間割	GU ×
	25	金	終業式(携帯電話防犯教室、大清掃、学活)	×
	26	土		
	27	日		
B	28	月	徴収金口座振替	×
	7	木	始業式	×
	8	金	3年実力テスト⑤ 給食費口座振替	○
	9	土		
	10	日		

今後の主な行事予定(変更されることもあります)

- 1/7(木) 始業式
 1/13(水) 大阪府チャレンジテスト
 (1年は国数英のテスト+火45の授業)
 1/28(木)・29(金) 2年職場体験
 1/30(土) 1,2限 土曜授業(火34の授業)
 11:20~新入生説明会
 2/8(月) 1,2年 駅伝大会
 3学期中に 1年百人一首大会



1年のしめくくりを よい形で迎えよう!



2学期末テストが終わり、ほっと一息ついている人も多いと思います。心がゆるんだところへ、寒さや乾燥した空気が重なると、体調を崩しやすくなります。この時期は特に、栄養や睡眠に気を配りましょう。

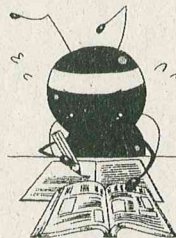
中学生から高校生くらいの時期は、心と体が最も成長する時期ですが、体を成長させるための「成長ホルモン」は、適度な運動と、夜12時頃~2時頃に熟睡しているとよく出るそうです。

だらだらと夜遅くまで起きていると、朝に起きにくくなるだけでなく、自分の成長を邪魔していることになります。夜は12時に熟睡できるように早めに寝て、十分に休むことが体の成長のためにも、頭の働きにも一番良いのです。



また、自分のわがままを我慢することや、周りの人の気持ちを考えて行動すること、ちょっと難しいことにチャレンジすることなど、小さな事の積み重ねから心は成長していきます。テストが終わった今は一番心がゆるみやすい時期でもあります。逆の見方をすれば、今の時期にしっかりとした行動ができる人は、周りにまどわされずに頑張れる強い心の持ち主なのだと思います。

学校はいろいろなことを学ぶ場所ですが、一番たくさんのことを学べるのは授業です。「どうせ聞いてもわからない」と最初からあきらめてしまっている人は、せっかくの自分を伸ばす栄養を捨てているようなものです。生活のリズムを整え、自分の心も体も頭も成長させていきましょう。



12/20時間割			12/24時間割			
	1	2	1	2	3	4
1-1	数	英B	数B	社	音	集会
1-2	音	体	理	音	英	
1-3	国	体	英	美	社	
1-4	体	社	国	数	理	
1-5	体	数	社	家	家	

