



生活のリズムは？

入学してから2週間が過ぎました。先週は基本研修でしたが、今週から朝課外と授業が同時にスタートしましたが、高校での学習がどのようなものか、感覚はつかめてきたでしょうか。今のところ中学校の復習的な内容も少し残ってはいますが、その内容の多さと難易度の高さに戸惑いを感じている人もいるかもしれませんね。担任の先生からも話があったことと思いますが、この4・5月は「高校生としての生活のリズムを整えていくこと」が大切だと考えます。朝起きて顔を洗う、ごはんを食べて歯磨きをする…などという皆さんがふだんやっていることは毎日続けていけば、いつのまにか生活の一部となり、それをやるのが当たり前という状態だと思います。日によって体調や疲れの度合いも異なるとは思いますが、朝早めに起きて朝食をとり余裕を持って登校する→学校では集中して授業を受け、分らない所をそのままにせずにその日に解決するようにする（→部活動で汗を流す）→家では風呂や夕食を早めに済ませ、なるべく早い時間に学習をはじめ、最低3時間を確保する→一定の睡眠時間を確保するなどという生活のリズムを早めに身体に覚えさせていくことが大切だと思います。逆にこの4・5月、疲れているからといって、家に帰るとだらだらと過ごし、テレビやゲーム、パソコンなどで大半の時間を過ごし、テスト前に一夜漬けで勉強する、提出物はいつも遅れがちであるなどというような悪い習慣をつけてしまうと、それが後々、取り返しのつかないことになっていくことを肝に銘じておきましょう。

先週の基本研修で学んだことをもう一度思い起こしてみてください。人の話を聞くときの姿勢や集会時でのマナーや礼儀、また清掃時での取り組む姿勢等これからの基本生活に必要なことであるのはいまでもありません。これらの学校生活で先生方から注意を受けないように一生懸命取り組んで下さい。これらがしっかり出来て初めて授業が理解できるし、充実するものです。部活動にしても同じです。部活動で強くなりたいとか優勝したいとか思うなら、まず自分の学校生活や授業での姿勢や態度(提出物や先生方に対する言動)をまず見直すことが肝心です。勉強や授業は毎日6～7時間ですが、部活動は平日は2～3時間です。圧倒的に普段の学習時間の方が多いわけです。学校での諸注意や活動がしっかりしなければ、試合での監督の指示や意見が活かされるはずがありません。ですから、先週までの基本研修の意義を十分に理解して学校生活を送りましょう。

教科書やノート、日々課題など授業で必要なものは休み時間のうちに準備して授業が始まってからロッカーへ取りに行くようなことはしていませんか？チャイムが鳴ってもおしゃべりが鳴り止まず、授業開始の妨げになっていませんか？廊下やトイレ付近で鬼ごっこをしたりふざけあっていて他の人たちの邪魔になっていませんか？忘れ物をしたときに人のロッカーから勝手に物を寸借したりしていませんか？緊張感が解けて、慣れてきたころが要注意です。いつでも基本を大切に「初心」を忘れず学校生活を送って欲しいと思います。

週行事予定表 (4/22～5/7)

月	日	曜	行事予定	課外	備考
	22	金	3・4限身体測定	A	7:25着席
	23	土			
	24	日			
	25	月	眼科・歯科検診、第1回自宅学習強化週間(～5/1)	B	7:25着席
	26	火	内科検診	B	7:25着席
	27	水	内科検診、自転車・列車通生集会、自転車点検	B	7:25着席
	28	木	P T A総会準備・大清掃、貧血検査(1年)、部活動入部締切	B	
	29	金	昭和の日、P T A総会		8:20着席
	30	土			
	1	日			
	2	月	代休		
	3	火	憲法記念日		
	4	水	みどりの日		
	5	木	こどもの日		
	6	金	生徒会役員選挙公示、家庭訪問期間(～6/10)	B	7:25着席
	7	土	土曜講座		

↑4/29(金)は朝課外はありません。5/6(金)朝課外はB週時間割です。