



立川市立
北保中学校
3年通信
NO.44



令和7年2月14日(金)

最後のPTA授業参観日 ご参会ありがとうございました

13日(木)PTA授業参観日、保護者の皆様には、お忙しい中、多数ご参会いただき、ありがとうございました。授業参観では、生徒一人一人が1分間スピーチを行いました。卒業を前にして、家族や友達をはじめとする周りの人たちへの感謝や、未来への希望、願いなどが詰まった素敵な内容でした。

学年懇談会では、受検や卒業後の生活についてのお話をさせていただきました。受検、卒業に向けて、残りわずかの日々となりました。一日一日を大切に、次のステップに向けて準備を進められるよう、今後も保護者の皆様と共に、彩虹学年の子どもたちを温かく指導・支援していきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー講話

6日(木)、本校スクールカウンセラー先生が、3年生を対象に、受検を前にして今どのように過ごしたらよいか、緊張や不安をテーマにしてお話してくださいました。また、「とっておきの呼吸法」も教えていただき、さっそく試している人たちがいました。「吸うときは3秒鼻から」「吐くときは6秒口から」というものです。感想の一部を紹介します。

○緊張は、集中力を高めるパフォーマンス発揮に必要なものと知った。そして、このことを知っている人の方が試験の成績がよいというハーバード大学の実験結果に驚いた。次のテストも入試も、適度に緊張して挑もうと思った。

○不安を抱えていると、いつもそのことが頭の片隅にあって、何をするにも気がかりだったけれど、不安は頑張っている証拠だと聞いて、とても安心しました。それから不安な気持ちになったときには、少し体を動かしてみようと思いました。

○私は緊張することが多いので、教えていただいた深呼吸を実践していきたいなと思いました。深呼吸は、自律神経を整えて緊張を減らすことができると知ったので、入試などでも活用していきたいです。



◇来週の予定

日(曜)	1	2	3	4	5	6	放課	行事・その他
17日(月)	数学	理科	英語	保体	学活	専門	15:45	⑥専門委員会
18日(火)	社会	音楽	数学	保体	理科	英語	16:00	
19日(水)	国語	数学	英語	理科	社会		16:05	3年実力テスト⑦ 1・2年後期期末テスト
20日(木)	美術	国語	数学	理科	英語	社会	16:00	
21日(金)	英語	総合	総合	社会	理科	国語	16:00	②③聞き書き学習まとめ(塩野先生来校)
22日(土)								
23日(日)								

◎体調管理と感染予防対策を!(防寒、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠など)