



欉 KEYAKI

第5号
2019. 6. 20
発行

期末テスト 5 日前です！

反省を生かす戦いまであとわずか。頑張れ！！

いよいよ期末考査まであとわずかとなりました。3年生は昨日チャレンジテストがあり、テスト続きで大変ですが、負けずに頑張ってくださいと思います。

みなさんは中間考査直後に配布された、能勢中研究部通信「覚楽学」に書かれていたことを覚えていますか。その中でも取り上げられていた、中間考査2日目に玄関のドアにはられていたメッセージを再度掲載したいと思います。

**「後悔は 過去を変えようとするのですが
反省は 未来を変えようとするのです」**

私も読んだ時、素敵なメッセージだと思いました。人間は誰でも後悔はするものです。うまくいくことばかりではありませんから。しかし、後悔で終わるのではなく、振り返ったことを次に生かしていくことが何より大切です。それができるかどうかで、まさしくその人の未来が変わります。そして、その通信には書かれていました。「その反省を生かす戦いまで、あと25日です。みんなが満足できるように先生たちもサポートしていきますね！」と。先生たちも全力でサポートしてくれます。「テスト前質問教室」も連日開催されています。



未来を変えられるのはあなた自身です。自分なりに精一杯頑張りましょう！



(テスト勉強に励む能勢中生)

「男女共生教育講演会」がありました！

6月13日(木)に、1年生対象に「男女共生教育講演会」が開催されました。NPO法人SEANから3名の講師をお招きして、お互いを尊重し合う恋愛関係をめざしてということで、2時間にわたり学習しました。

元気のよい1年生らしく、積極的に発言する姿も多くみられました。ロールプレイの場面では、少し恥ずかしがる生徒もいましたが、終始明るいムードの中で、有意義な学びの時間となりました。

お互いの心と体を大切に考え、そして自分自身を大事にできる素敵な恋愛をしてほしいと思います。



よく寝てよく学ぶ 「睡眠」は大切です

みなさん、睡眠はしっかりとれていますか。「テスト前なのに寝てばかり」という人には、「睡眠を削ってでも、もっと勉強しなさい」と言いたいところですが、睡眠は体の健康だけでなく、心の健康にも大きく関係しているということを知ってほしいと思います。

個人差はあるものの、専門家によると中学生では8~9時間の睡眠が必要とのこと。ある調査で、中学生で「よく眠れないことがある」と答えた生徒の7割強が「寝る前にスマホを使うことがある」と答えたそうです。しっかり寝るためには、寝る前にブルーライトを発するスマホを見ないことが大切だそうです。みなさんの中にも、夜寝る前にスマホを使ったり、ゲームをしたりして、それが原因で寝付けなかったり、睡眠の質を下げちゃって、授業中に集中できなくなってしまっている人、ボーっとしてテスト勉強がはかどらない人はいませんか。

みなさんが気になるテストの成績。勉強時間や勉強の仕方も大切ですが、成績アップのカギを握るのは、意外と「睡眠」かもしれませんよ。



保護者の皆様へ(27日の引き渡し訓練にむけて)

以前からお知らせしております「緊急時における引き渡し下校訓練」が近づいてまいりました。初めての訓練ですが、緊急時に生徒の命をまもるための大切な訓練と考えております。お忙しい中とは存じますが、ご協力よろしくお願いいたします。

当日、引き渡しが少しでもスムーズにいくように、各ご家庭では、「誰が引き取りに来られるのか」の確認を、保護者の方とお子様の間でしておいていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。