



# 学年だより



練馬区立石神井西中学校

令和5年度3学年 第18号

令和5年11月10日(金)発行



## 成果と課題

第2回三者面談が終了しました。進路に関する不安を解消する時間となりましたか。分からないことがあれば、都度担任か学年まで問い合わせをお願いいたします。

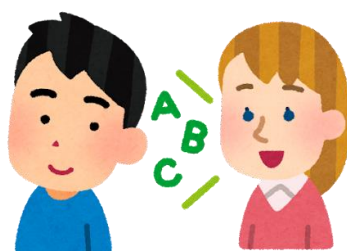
さて、2学期期末考査が終了しました。休み時間には、3年生として下級生の手本となるような姿がありました。考査という特別な雰囲気の中でも、荷物を廊下に一列に並べたり、2分前着席が守れていたりしました。常日ごろからできている当たり前を当たり前にこなせる所が、みどり学年の素晴らしい所です。試験前は緊張した面持ちで、試験終了後には緊張から解放されたのか笑顔が見られました。「難しかった。」や「できた、自信がある。」など様々な声が聞こえました。週明けからテストが返却される教科もあります。成果につながったものもあれば、課題として残ったものもあると思います。結果を受け止め、受験を見据えて見つけた課題を解決できるとよいでしょう。



11月26日(日)に ESAT-J があります。会場は石神井高校です。時間や試験を受ける教室は追ってお伝えいたします。東京都教育委員会では英語教育に関するウェブサイト「TOKYO ENGLISH CHANNEL」において、中学校英語スピーキングテスト(ESTA-J)の過去の問題や練習用動画「話すことトレーニング」を掲載していますが、当ウェブサイトアクセスが集中することが予想されます。

都教育委員会が運営している YouTube チャンネル「東京国際教育チャンネル」においても、下記の QR コードから ESAT-J の練習用動画等が視聴可能です。是非ご活用ください。

URL : [https://www.youtube.com/channel/UCAUI84cO4\\_7j4mceH7Ih2SQ](https://www.youtube.com/channel/UCAUI84cO4_7j4mceH7Ih2SQ)



## 修学旅行行動班別代表発表

修学旅行の記録を各クラスの代表班が発表しました。「私達もあそこに行ったね」や「金閣寺きれいだったねー」という声が聞こえ、楽しそうに思い出を振り返りながら発表をしたり、聞いたりしていました。



## 受験に向けて

皆さんはストレスとうまく付き合えていますか。ストレスは知らず知らずのうちに溜まっているものです。自分に適したリラックス法を見つけ、うまく付き合っていくことが大切です。

例えば、睡眠をしっかり取ること。睡眠不足が続くと、思考力の低下やイライラ感、身体不調、免疫力の低下など様々な影響がでます。勉強を夜遅くまでがんばることも時には必要かもしれませんが、さすが、1週間の1日だけは早く寝るなど、疲労感を感じたらいつもより早めの就寝を心がけてみてください。

そして、適度な運動も必要です。部活を引退し、多くの人が体を動かす機会が減ったと思います。激しい運動は必要ありません。散歩や軽いストレッチで十分効果があると思います。適度に外の空気を吸ってみましょう。

自分が好きなことだからとやっていたとしても、度が過ぎると体調不良を招いたり、その反省がまたストレスになることもあります。ストレスをすべてなくそうと思うのではなく、うまく付き合ってみましょう。

## 今後の予定

明日11月11日は授業日となっています。3時間授業です。お間違えないようよろしくお願いいたします。

日付	内容	日付	内容
11/13(月)	通常6時間 朝礼 避難訓練⑥ ①学活 マナー講座	11/20(月)	通常6時間 生徒会朝礼 ①学活
11/14(火)	通常6時間 中央委員会	11/21(火)	通常6時間
11/15(水)	通常 5 時間 ⑤道徳 各種委員会	11/22(水)	通常 5 時間 校内研修③ ⑤道徳
11/16(木)	通常 6 時間 ⑥総合 英検 IBA	11/23(木)	勤労感謝の日
11/17(金)	通常 6 時間 ⑥総合 ③進路講演会【式服】	11/24(金)	通常 6 時間 ⑥総合
11/18(土)	休業日	11/25(土)	休業日