

令和7年 7月18日



柏の芽

夏休み号

◆自律性を伸ばす ◆実践力を身に付ける ◆連帯感を深める

練馬区立中村中学校
校長 井上 春好

自分で決めて 行動する 夏休みにしよう

◇ 大切なことは 目標や計画を 自分で決めること ◇

- 1 生活リズムを保つ (授業がないからこそ 生活リズムを保つことが大切)
たとえば 「学校がある日と同じ時刻に起床・就寝する」 「午前中に勉強する」
- 2 やるべきことを計画的に進める (好きなこと やりたいことを楽しむためにも)
たとえば 「宿題を早めに終わらせる」 「苦手なことや面倒なことを後回しにしない」
- 3 今しかできないことをやる (中学生だからできること・やるべきことに時間を使う)
たとえば 「部活動に集中して打ち込む」 「今までの勉強の復習をする」
- 4 やりたいことをリストアップする (やりたいこと 行きたい場所 なりたい自分)
たとえば 「花火大会に行きたい」 「コンサートへ行きたい」 「海・山へ行きたい」
- 5 新しいことに挑戦する (まとまった時間のある夏は絶好の機会)
たとえば 「新たな趣味やスポーツに挑戦」 「お菓子づくりに挑戦」



ひとりで悩まないで

自分のこと、友だちのこと、家族のことなど…
心配なことや困っていることはありませんか？
そんなときは、ひとりで悩まないで相談しましょう。
誰かに「話す」ことにより、
つらい思いを「放す」こと、
不安を少し「離す」ことができます。

困ったときは・・・

CLICK

▼学校 HP



◆ ねりまホッとアプリ+ ◆

悩みをチャットでカウンセラーに「相談すること」「学校に知らせること」の2つができます。名前を伝える必要はありません。

▼Web版



*タブレット「ブックマーク」から

▼LINE版



◆ 電話で相談 ◆

「学校教育支援センター練馬」
電話 03-3991-3666



*教育や心理の専門相談員が
相談をお受けしています。



夏休み やる気を引き出す 『魔法の言葉』

「勉強なさい (要求)」 「〇〇はできたのに (比較)」 「そんなこともできないの (否定)」…。
 ついつい言ってしまいますね。時には、叱ることも必要ですが、中学生には、「注意を促す言葉」より
 「魔法の言葉」で、やる気を引き出し、責任を持たせ、自らの行動を考えさせることが大切です。

- ◆ 才能を伸ばす「魔法の言葉」《承認》 **すごいね 頑張ったね やったね いいね**
- ◆ 心を満たす「魔法の言葉」《感謝》 **ありがとう うれしい 助かった**
- ◆ 自尊心を育てる「魔法の言葉」《感心》 **なるほど 知らなかった そうなんだ**
- ◆ 心を強くする「魔法の言葉」《安心》 **大丈夫だよ あなたならやれる**
- ◆ 心に響く「魔法の言葉」《指摘》 **らしくないね 私はこう思うよ**



ペップトーク **検索** ⇒ やる気 (pep=元気・活気) を引き出すことは

有名なペップトーク「憧れるのをやめましょう…勝つことだけを考えていきましょう…さあ行こう」

～7月の行事より～

職場体験 7月3日(木)・4日(金)

2年生は進路学習の一環として、2日間職場体験を行いました。事前学習、事前訪問を経て迎えた当日、緊張しながらも充実した体験をすることができました。ご協力いただいた事業所の皆さま、ありがとうございました。



オーケストラ鑑賞教室 7月8日(火)

練馬区が主催する練馬区立中学校オーケストラ鑑賞教室に、1年生が参加しました。古典的な作品からハリーポッター等親しみやすい音楽まで、幅広く取り入れられたプログラムで、迫力ある演奏に生徒達は感激でした。

英語スピーチ大会 7月10日(木)

3年生は英語の授業で行ったスピーチから、クラス代表が発表するスピーチ大会を行いました。テーマは関西万博。チームごとに工夫されたスライドを用いながら、3年生ならではのプレゼン力で、聞く人を引き込む表現力が充分に発揮されていました。



いのちの授業 7月10日(木)

自分も相手も大切にすることを考える授業として、助産師の土屋麻由美様を講師にお迎えし、「いのちの授業」が行われました。参加していた2年生は、話が進むにつれて真剣な表情となり、内容を真摯に受け止めていた様子でした。参観されていた保護者の方からも、親の立場から言いにくいことも分かりやすく説明していただいた、との感想をいただきました。

ユネスコ特別委員会の活動 6月27日(金)・7月11日(金)

今年度新設されたユネスコ特別委員会の活動で、チョークリサイクル活動および牛乳パック再利用によるハガキ作りを行いました。ユネスコスクールの一員として、SDGsを普段の生活でも意識しながら、物を大事に使っていきたいですね。



表彰の記録

🌸 剣道部 第3ブロック夏季剣道大会 女子団体、個人2名…都大会出場権獲得
 練馬区夏季区大会 女子団体3位

夏季休業中の学校図書館開館日

7月22日(火)、23日(水)、24日(木)、28日(月)、29日(火)、31日(木)
 8月25日(月)、26日(火)、28日(木)

上記の10:00～16:45の間が利用できます。生徒の皆さんが利用する場合は、職員室の日直の先生に報告してから図書館へ行き、入り口に置いてある来館者名簿に名前と時間を記入してください。

