

3学年だより 「凡事徹底」



令和7年12月5日
練馬区立石神井西中学校 第3学年
No. 15

「しなやかな心で」

12月に入りました。「師走」とは言いますが、やはり受験生を抱える私たち3学年の教員はもちろん、受験先の先生方、そして保護者の方々もお忙しい毎日をお過ごしのことと存じます。

11月28日(金)に仮評定を生徒たちには伝えました。多くの生徒たちを立派に感じたこととして、仮評定を聞いた際に、評定が上がって嬉しさを声に出して表現したいところをぐっところえていた姿です。思いどおりにいかなかった人もいたということを考えて、相手の立場に立った立ち居振る舞いができていたことはとても素晴らしいことだと思います。その精神は今後もぜひ持ち続けてほしいと願っています。



12月1日(月)より三者面談が始まっています。日程をご調整いただき、ありがとうございました。三者面談では仮評定を受けて、受験に向けた具体的な確認作業を行っています。各担任より受験のスタイルに合わせた確認書類や、調査書作成依頼書をお渡ししています。生徒たちは日々の勉強で大変だとは思いますが、提出しなければならない書類の締め切り日を守って提出できますよう、サポートしていただけると幸いです。

さて、思い通りに事が進んでいる場合は心穏やかに過ごせるものですが、そうでなかった場合は、とても不安になるものです。そんなときは、どのように不安な心と付き合えばよいでしょうか。不安に負けない「強い心」というと、「不撓不屈」や「百折不撓」という四字熟語もあります。「不撓不屈」や「百折不撓」とは「困難に屈しない、強い精神」を表す言葉です。ただ、誰もこのような「折れない強い心」を持ち合わせているわけではないと思います。

この2つの四字熟語に共通する「撓」という字は「撓む(たわむ)」という訓読みをします。「撓む」とは、外部からの力によって、弓なりに曲がる様子から「しなやかに撓める(たわめる)」とも表現され、「弾力があって折れずに曲がる」や「柔らかさ」を意味するものとなっています。折れない固い意志の強さもありますが、限界を超えると案外折れてしまうこともあるものです。この「しなやかに撓める心」にこそ、「折れない強さ」が隠れているとは思っています。うまくいかなかったことや失敗してしまった自分に固執せず、現状を見つめて、次の最善の策を練ることが大切です。今年の終わりに向けてのカウントダウンも近づいています。よき年が迎えられよう、しなやかな心で過ごしてほしいと願っています。

「避難訓練(防災講話)・安全指導」

1日(月)に練馬区の防災課の方に来ていただき、防災の講話をしていただきました。今回は、災害時には水不足となることの確認。そして、その際に困ることとして、トイレだけでなく、「歯を磨くこと」も難しくなるということを教えていただきました。貴重な水を大切に扱うためにも、水なしで歯を磨くことができる「歯みがきシート」を今回いただきました。ご家庭でも緊急時の際に持ち出すものの点検をおこなっていただくとともに、この「歯みがきシート」もぜひラインナップに加えていただければ幸いです。



防災講話を聞きます



いただいた歯みがきシート



ご家庭で確認を！

「保健体育 持久走」

保健体育の授業では冬の時期恒例の持久走が始まりました。持久走を行うことで、心肺機能や筋持久力の向上を図っています。インフルエンザや風邪が流行していますが、今年度は受験という大きな節目を迎えますので、ベストのコンディションで試験に臨むためには、適度な運動も不可欠です。適度な運動によって身体の免疫力も高まります。部活動を引退し、体力的には少し落ちているところもあるので、例年より大変そうではありましたが、お互いに声を掛け合って走っている姿が印象的でした。



授業のねらいの説明



けが防止のためのストレッチ



順調な走りだしです♪



全員で頑張っています



木々の紅葉も美しい



自分のペースをつかんで走ろう

「リクエスト給食」

給食委員会より、「リクエスト給食」のアンケートがありました。このアンケートで人気だったメニューは2月または3月のメニューに採用されます。中学校で給食が食べられるのもあとわずか。アンケートの項目の中から一番お気に入りのメニューを選び、投票しています。果たして結果はどうなるのか、楽しみです。



アンケート配布中

給食委員会 リクエスト給食 アンケート		
①主食、②おかず、③デザートから各1つずつ選んで「○」を付けてください。 この結果は、2・3月の給食に反映される予定です。		
①主食	②おかず	③デザート
ジャージャー麺	鶏肉の唐揚げ	さつまいもチップ
みそラーメン	ジャンボぎょうざ	抹茶ケーキ
醤油ラーメン	ハンバーグマトソースかけ	ココアゼリー
ガーリックフランス	いかのかりと揚げ	サータンダギー
きなこ揚げパン	鶏肉のバーベキューソースかけ	ブルーベリーマフィン

リクエスト候補のメニュー



(12月8日～12月19日までの主な予定)

8日(月)	①学 ②～④授業	三者面談終	15日(月)	①学 ②～⑥授業	
9日(火)	①～⑥授業		16日(火)	①～⑥授業	
10日(水)	①～③授業 ④道徳	給食後下校	17日(水)	①～④授業 ⑤道徳	各種委員会
11日(木)	①～⑤授業 ⑥総	地域未来塾	18日(木)	①～④授業	特別時間割始
12日(金)	①～⑤授業 ⑥総		19日(金)	①～③授業 ④総	↓
13日(土)	土曜授業日 ①～③授業				