

# 3学年だより 「凡事徹底」

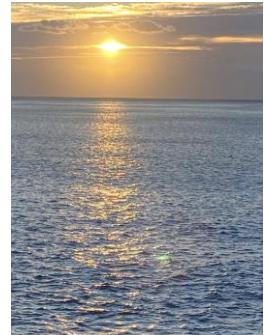


令和8年1月16日  
練馬区立石神井西中学校 第3学年  
No. 17

## 「希望の一歩を踏み出す年に」

ご挨拶が遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。中学校生活も残すところあとわずかとなっていましたが、今年もよろしくお願ひいたします。

今年は60年に一度の「丙午(ひのえうま)」という年です。十干でいうところの「丙(ひのえ)」と十二支の「午(うま)」が重なった年になります。「丙」も「午」も「火」の性質があり、火のエネルギーが強まるため、情熱や活力が高まり、社会に大きな変化や動きが起こりやすい年とされるようです。また、「火」から発展した考えで、太陽が頂点に達する様子を象徴し、光と影がはっきり出る、本質が問われる年と解釈されることもあるようです。



～海岸線の初日の出～

苦しいときほど、その人の本質が出るとよく言われます。今年は特に中学3年生にとってはそんな苦しいときが一時続くかもしれません。3年間、この学年の生徒たちと関わってきたからこそ、ほとんどの生徒は、物事に対して誠実に向き合い、仲間と自分自身を大切にできるという本質をもっていると感じます。この本質が今年だけでなく、どんなときでも自分自身の支えになるはずです。

中学3年生の3学期は例年以上にあつという間に過ぎていきます。授業日数で言えば3学期は49日間しかありません。出願作業を終えたかと思えば、あつという間に受験当日を迎え、進路が決定し、卒業を迎えます。だからこそ、かけがえのない仲間と会える学校生活を生徒たちには自分自身と共に大事にしてもらいたいと願っています。

また、高校に合格することが人生のゴールではありません。第一志望に合格したら正解で、落ちたら不正解ということでもありません。自分で立てた目標にどれだけ誠実に向き合い、努力を重ねられたか、自分を支えてくれている方々にしっかりと感謝を伝えられたかの方が長い目で見たときに、人生が豊かに感じられると思います。そういうことも頭の隅に置きながら、それぞれの目標に向かって努力してほしいです。



## 本年もよろしく お願い申し上げます



## 「始業式・校歌」

7日(木)に3学期始業式を行いました。冬休みは約2週間でしたが、久々に友達と顔を合わせて笑顔でいる姿も見られ、ほっとしました。始業式は校歌斉唱から始まります。考えてみると、校歌を歌う機会は残すところあと卒業式のみとなりました。最後にどんな校歌が聞けるのか、今からとても楽しみです。

また、後期学級委員長からの話もありました。3年生の3学期をどのように過ごしていくかなど、落ち着いた雰囲気で語りかけるように話す姿はとても立派でした。



学級委員長の言葉



指揮・伴奏者



校歌斉唱

# 「書き初め掲示」

毎年のことですが、生徒たちの書いた書き初めを見ると新年の始まりを心地よく感じることができます。書き初めの教室掲示も3年生は慣れており、背の高い生徒中心に手際よく掲示してくれました。今年は「雄大な自然」という楷書と「生命の尊重」という行書の課題でした。義務教育の最後を飾るにはふさわしい題字で、授業でもたくさん練習しました。2月の展示会でも優秀作品を展示します。ぜひご覧ください。



ツーダウンクリップで留めます



みんなで協力します！



きれいに貼りました！！

# 「体調管理について」

3学期に入り、塾や自宅でも遅くまで勉強に励んでいるせいか、授業中の眠そうな様子が見られたり、朝の登校が遅刻ぎりぎりになっていたりする生徒も見受けられます。寝る間も惜しんで勉強している様子に感じられます。どれだけ各教科の得点が取れるかももちろん大事ですが、試験日に万全の体調で実力を発揮することが何より大切です。風邪は例え誰とも接触する機会がなくても発症してしまうものです。だからこそ、体調を整えるために大切なことは、適切な栄養管理と十分な睡眠を確保することです。体の免疫力を高め、風邪を予防しましょう。



## ◎風邪と戦うビタミンA・C・Eを食事で摂りましょう

- ・ビタミンA 粘膜や皮膚を強くしてウイルスなどから体を守り、免疫力をアップ。
- ・ビタミンC 体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高めます。
- ・ビタミンE 末梢血管を広げ、血行をよくして自律神経を整えます。



# 「卒業式のご案内」

卒業式についてご案内いたします。ご多忙中とは存じますが、ご列席いただけますと幸いです。

日 時：令和8年3月19日(木) 9時15分より開式 (受付・入場開始 8時45分より)

10時45分 閉式予定

(1月19日～1月30日までの主な予定)



19日(月)	①学 ②～⑥授業 私立推薦事前指導	26日(月)	①学 ②～⑥授業 都立推薦1日目
20日(火)	①～⑥授業	27日(火)	①～⑥授業 都立推薦2日目
21日(水)	①～④授業 ⑤道徳	28日(水)	①～③授業 ④道徳 給食後下校
22日(木)	①～⑤授業 ⑥総 都立推薦事前指導	29日(木)	①～⑤授業 ⑥総
23日(金)	①～⑤授業 ⑥総	30日(金)	①～⑤授業 ⑥総