



第32号

令和8年1月9日(金)

新年のあいさつ

あけましておめでとうございます。冬休みが明け、いよいよ3学期が始まりました。3学期は「中学校生活の総仕上げ」と「次のステージへの準備」が同時に進む学期です。学年全体で同じ方向を向き、一日一日を大切に積み重ねていきます。保護者の皆様におかれましては、本年も本学年の教育活動へのご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

3学期のキーワードは「整える」

3学期は長くありません。だからこそ、結果を出す人は“気合い”より先に生活を整えていきます。

- ・睡眠：夜更かしを戻す（まずは就寝時刻を固定）
- ・学習：やる教材を増やさない（「これをやり切る」を決める）
- ・体調：朝食・水分・防寒（受験は体調が勝負を左右します）
- ・心：不安はためない（担任・学年へ早めに相談）

「今日やったことが、明日の自分を助ける」学期にしていきましょう。

進路（受験）に向けて：3つのお願い

受験に向けて、学校として大切にしたいことを3点、共有します。

- ・提出物・期限は“信用”そのもの
小さな遅れが積み重なると、当日の落ち着きにも影響します。期限を守る練習を今、徹底します。
- ・体調管理
欠席・遅刻は最小限に体調不良が増える時期です。無理はさせませんが、予防と生活リズムの管理をお願いします。

- ・困ったら早めに相談

出願・面接・書類・不安、何でも構いません。早い相談ほど手が打てます。

生活面：3年生としての締めくくり

3学期は、学年の空気がそのまま結果と卒業の雰囲気に出ます。「誰かがやる」ではなく、「自分が整える」「周りも整える」。後輩に見られている、次の学校に繋がっている、その意識で過ごしていきましょう。校内ルール（スマホ・不要物・身だしなみ等）は、これまで通りとなります。互いの集中を守る言動（私語・からかい・SNS等）にも目を向けて下さい。

保護者の皆様へお願ひ

受験期は、本人も家庭も緊張が高まりやすい時期です。学校は「指導／管理する」だけでなく、「安心して挑戦できる土台づくり」を大切にします。

ご家庭でも、次の点をご協力いただけますと助かります。

- ・起床、就寝時刻の固定（まずは平日の安定）
- ・体調管理（換気、手洗い、十分な睡眠）
- ・不安や悩みの早期共有（無理に抱え込まない）

何か気になることがありましたら、遠慮なく担任・学年までご連絡ください。

1月の予定

日にち	予定
1月12日(月)	成人の日
13日(火)	通常 ⑥総合(私立推薦事前指導)
14日(水)	スクールカウンセラー勤務日
15日(木)	避難訓練 後期専門委員会・中央委員会 3校時カット 私立推薦出願(～19日) 調査書記載事項通知書配布
16日(金)	通常 ⑥総合(キャリパス3学期の始まり)