

あ ま か け 天 翔 る 竜

3年 第6号

～浜松市立清竜中学校第3学年学年通信～

発行：令和 4年 7月22日

県大会出場決定おめでとう！

長尾 奈央 水泳：400m自由形・800m自由形（2種目）

7月9日（土）・10日（日）に浜松市総合水泳場で、県中体連西部地区予選が行われ、長尾奈央さんが、400m自由形・800m自由形に出場し、それぞれ見事8位になり県大会への出場が決定しました。県大会での活躍を期待しています。

我慢の夏！鍛えの夏！そして、飛躍の夏！

「小さな行動」を起こせば、自分の心が動き出す。大きな勇気が生まれる。

37日間の夏休みが明日から始まります。3年生は、例年とは違う夏休みです。生徒も保護者の皆様も十分承知されていることと思います。勉強と息抜きのバランスを考えた生活を送ることが大切ですね。日中はお子さん一人で家にいることも多いと思います。その時こそ、自分自身の弱さと向き合う時だと思います。是非、励ましながら、また楽しい家族行事も計画しながら、猛暑・コロナに注意してこの夏を乗り切らせてください。

長い休みです。勉強を続けていると「わからない」「できない」「自分はダメな人間だ」などと自己肯定感が低くなる時があります。その時には、下のレッスンを参考にして自己肯定感を高めて、乗り切ってほしいと願います。

＝ 重要 ＝

SNS絡みのトラブルを防止するために、7月13日（水）に学年で「情報モラル講座」を行いました。この夏休み（夏休みに限らず）スマホやパソコンの扱いについて、保護者との約束を決めて使用するようお願いします。



☆今日からできる「自己肯定感」を高めるレッスン（抜粋）☆

- 1 自分について書く ～自分への関心をもち、自分を愛する能力が高まっていきます。～
 - ①自分が得意なことは…
 - ②自分が苦手なことは…
 - ③自分の長所は…
 - ④自分の短所は…
 - ⑤人からほめられる長所は…
- 2 「大丈夫」日記を書く ～自分に大丈夫と言ってあげてください。今日あったことを簡単に書いて自分をねぎらってください。～
 - ①今日あったことを書く
 - ②そのことを考えるとどんな感情がわくかを書く
 - ③「大丈夫」と書く
- 3 自分で決める訓練をする ～失敗しても自分で決めるクセをつけるようにしましょう～
 - ①なによりもまず自分で決める
 - ②自分の決定に従う
 - ③結果が思わしくなかったら未来形で後悔する
 - ④結果がよかったら他人とシェアする
- 4 今、この場に集中する ～現在に没頭している人は周りからも魅力的に映るものです～
- 5 歩く、表情、独り言でポジティブになる ～能が活性化し、自尊感情も高まります～
 - ①自分を尊重している人のように胸を張って歩き、自分を愛する人のような表情をつくり、ポジティブな独り言をつぶやいてみましょう
- 6 呼吸で劣等感を手放す ～冷静さを取り戻すには、ゆったりとした呼吸を～
 - ①息を吸うときは短く 1、2、3…
 - ②息を吐くときは長く 1、2、3、4、5、6

2学期始業式	8月29日(月)		持ち物
～	8:15	制服で登校 移動	<input type="checkbox"/> 体操服 <input type="checkbox"/> 上靴 <input type="checkbox"/> 体育館シューズ
8:25～	8:35	表彰	<input type="checkbox"/> 通信票 <input type="checkbox"/> 夏休みのしおり
8:35～	9:00	始業式	<input type="checkbox"/> 夏休みの宿題 <input type="checkbox"/> 防災頭巾
9:15～	9:25	清掃	
9:30～	10:50	学級活動	※夏休みの宿題については、しおりの宿題一覧で内容・提出日を確認してください。
11:00～	11:30	防災訓練	
～	11:40	下校・スクールバス出発	

—— 重要 ——

8月29日(月)防災訓練を予定しています。「東海地震に関する情報の発令後、生徒が安全に避難したり引き渡したりする方法を確認すること」がねらいです。生徒は、駐車場南に避難した後、通学区ごとに集団下校をします。下校時刻は11:40です。

本来なら、このような場合、生徒を帰宅させるのではなく、学校で保護者に直接生徒を引き渡すこととなります。そこで、今回は保護者の実態を知り、適切な対応を考えるために「さくら連絡網」にて、次の内容のメールを発信します。

これは「引き渡し訓練」のためのテストです。テストですので、学校へ迎えに来ないでください。有事の際は、次のようなメールが配信されます。そのためのテストですので、今、地震があった場合、どのような対応ができるか、アンケートにお答えください、テストですので、迎えには来ないでください。→アンケートへの回答

8月29日(月)8:00に、この内容のメールが発信されます。繰り返し書かれているように、学校に迎えに来る必要はありません。アンケートに答えて終了となります。アンケートの回答も、実際の生活スタイルを考慮して(時間によって異なるかと思いますが…)お答えください。

ホットな話題 東海大会出場決定おめでとう!

7月16日(土)17日(日)にエコパスタジアムで「静岡県陸上競技大会・通信陸上静岡県大会」が行われ、次の選手が東海大会への出場を決定しました。また、男子総合の部で見事 県1位 になりました。

芦澤 碩斗 400m 第1位 松村 和樹 800m 第3位

藤井 龍我 棒高跳び 第5位

なお、東海大会への出場はありませんが、廣田 百香さんが、オープン棒高跳びで見事1位になりました。

夏の絵画コンクール! 美術部大活躍!

浜松市中学校美術部が主催する「夏の絵画コンクール」が実施されました。これは、浜松城公園で行われている夏の写生大会に代わるコンクールです。このコンクールで2名の3年生が入賞しましたので御紹介します。

金賞 松本 奈々「どとけ浜松の魅力」 銅賞 植田 心羽「未来のはままつ」

初めての試み! リモートでの生徒会立会演説会・生徒会選挙



7月4日に「生徒会立会演説会・生徒会選挙」がありました。新型コロナウイルスの拡大防止のために、初めてリモートで実施されました。立候補者はカメラに向かって自分の思いを訴え、生徒はテレビ画面を通じて、立候補者の人柄や演説内容の確認をし、投票を行いました。