

「ルーティン」

自分の一日の行動を振り返り、どのような生活を送っているか考えたことはありますか？私は毎朝次のような行動をしています。

- ①朝5時に起きる ②顔を洗う ③妻と会話をする ④コーヒーを入れる ⑤朝ごはんを食べる
⑥トイレに行く ⑦歯磨きをする ⑧メダカに餌をやる ⑨子供にちょっかいを出す ⑩出勤する
※休日でも⑨までは同じ行動をすることが多いです。

ルーティンという言葉があります。「いつもの手順」、「日課」という意味です。私の一連の行動はある意味ルーティンなのかもしれません。ルーティンで有名な話といえば、愛知県出身の元プロ野球選手、イチローさんです。バッターボックスでバットを構えるとき、試合までの準備から食事・トレーニング・用具の手入れなど、入念にルーティンを続けていたことでも知られています。

(Wikipediaより引用)

人は1日に最大35,000回の決断をしているそうです。決断はどんな内容であってもストレスを感じます。自分なりのルーティンがあるだけで、少しはストレス軽減につながったり、気持ちの安定にもつながったりするのではないのでしょうか。もうすぐ4月、新しい環境で自分の気持ちを安定させて活躍していくためにも、自分なりのルーティンを考えてみてはどうでしょうか。

1年A組担任 田中 秀和

<4月の行事予定>

- 6日(水) 新任式、入学式準備
- 7日(木) 入学式・始業式
- 8日(金) 通学団会
- 11日(月) 給食開始、地震避難訓練、委員会
- 14日(木) ⑥新入生歓迎会
- 15日(金) ⑥離任式、貧血検査、45分授業
- 19日(火) 3年全国学力学習状況調査、内科検診
- 20日(水) 授業参観、PTA総会、45分授業
- 22日(金) 内科検診
- 25日(月) 家庭相談(奥田)、検尿
- 26日(火) 家庭相談(上野間)、検尿
- 27日(水) 家庭相談(野間)
- 29日(金) 昭和の日**



<5月の行事予定>

- 2日(月) 心電図、委員会
- 3日(火) 憲法記念日**
- 4日(水) みどりの日**
- 5日(木) こどもの日**
- 6日(金) 歯科検診
- 9日(月) 3年修学旅行事前指導
- 10日(火) ~12日(木) 3年修学旅行
- 13日(金) 3年休業日
- 16日(月) 眼科検診
- 17日(火) 体力テスト
- 18日(水) 歯科検診
- 19日(木) ⑥生徒総会
- 20日(金) 体力テスト予備日、検尿
- 21日(土) 学校公開、部活懇談会、ふれあい活動
- 25日(水) 歯科検診
- 31日(火) 学校訪問



<2月24日 卒業生を送る会>

生徒会による応援団のエールで始まり、1年生は3年生思い出クイズとメッセージ動画、2年生は部活動ごとに動画と手紙で感謝の気持ちを伝えました。代議員による幕間は間違い探しや「この人だーれ」のクイズでした。3年生の先生からは3年間の思い出の



3年生の合唱「明日の空へ」



野中祭応援団のモザイクアート

写真を編集して流しました。1・2年生からは野中祭応援団のモザイクアートのプレゼントもありました。それらに応えるように、3年生は事前に録音した「Gifts」を流しました。

<3月2日 同窓会入会式・ライオンズクラブ表彰・記念品授与式>



同窓会入会式



ライオンズ表彰を受けた生徒



記念品授与

今年、同窓会の会長とライオンズクラブの役員の方々をお迎えして、1時間目に同窓会入会式で学年委員（各組の男子級長）が紹介されました。その後、9年間皆勤3名と9年間精勤4名、と3年間皆勤8名がライオンズクラブから、1年間皆勤15名が学校から表彰されました。町からの卒業記念品（印鑑と卒業証書フォルダー）を代表の生徒が受け取りました。

<3月3日 卒業式>

今年度も来賓は4名だけで保護者・在校生は全員参加で行いました。卒業生は、担任の最後の呼名でしっかりと返事をし、卒業証書を受け取りました。校長式辞・来賓祝辞・別れの言葉では、コロナ禍での大変さを述べつつ、卒業生のりっぱな態度や思いが多くの生徒の心に響きました。別れの歌や校歌は、録音した音源を流したり、伴奏のみで心の中で歌うようにしたりしました。退場時も卒業生が歌い録音した「旅たちの日に」を流しました。それぞれの進路先での活躍を願っています。



卒業証書授与



卒業生（別れの言葉）



卒業生退場

<3月7日 生徒会選挙>

6時間目に体育館で令和4年度前期生徒会役員選挙の立会演説会・投票を行いました。会長1名、役員5名の立候補で信任投票でしたが、候補者は野間中学校をよりよくしようという思いを述べて当選しました。



立会演説の様子

会長	森下 豊仁（2A）
役員	天木 健登（2A）
	神谷 武蔵（2A）
	佐伯 大（2A）
	大崎 聖菜（2A）
	新美 優月（2A）

<3月10日 学校公開>

1年生は北館3階で12月の校外学習で訪れた職場についての発表をグループごとで行いました。2年生は体育館で進路説明会を行い、進路指導の出口先生から来年度から大きく変わる入試日程を含めた進路選択についての話を保護者と一緒に聞きました。



DT発表会（1年）



進路説明会（2年）

<3月14日 薬物乱用防止教室>

コロナの影響で2年間できなかった薬物乱用防止を行いました。1・2年生と一緒に体育館でライオンズクラブの方から話を聞きました。薬物を乱用すると害になることがあり、一生を棒に振ってしまうかもしれません。そんなことが絶対にならないようにしていきたいです。

野間中学校WebのQR

コードです。ご利用ください。

