



宇宙船

令和4年度 第2号
立川市立立川第八中学校
同 地域学校協働本部

〒190-0013 立川市富士見町 7-24-1 TEL(042)526-2007 FAX(042)529-1180 URL <https://www.tachikawa.ed.jp/jh08/>

学校だより「宇宙船」は毎月15日に発行します(5月は15日が日曜日ですので16日が発行日です)

「休む」ことも大切です

校長 千頭和正巳

新学期が始まってから、ひと月が経過しました。大型連休をはさみ5月の学校生活が始まっています。連休後の登校の様子から、学校や学年の節目を大切に、良い緊張感をもって新しい学校・クラスで4月を過ごした生徒の皆さんにとって、この連休がよい休みの期間となったものと感じています。

ところで、皆さんは5月の連休だけではなく、毎週おとずれる土曜日や日曜日、日々の自分の時間、どんな風に過ごしていますか？

私が担任をしていた頃の話ですが「連休中の生活」の保護者欄を見ると、

「この連休中はゆっくり休んで、趣味などに取り組む、有意義な時間となっていたように思います。」といった記述があり、また別の生徒では「この連休中は休んでばかりでした。もう少し勉強もして欲しかったと思います。」といった記述がありました。どちらの生徒も、連休中ゆっくり休み普段できなかったことをするなど同じような生活をしていたようでした。同じ生活をしていても受け取り方には大きな差があるな、と感じた記憶があります。

もちろん、結果として同じ生活をしていても、はじめに考えていたことが全く別のものであったら最後に思うことは違うものになります。同じ「何もしない一日」でも「今日は一日ゆっくり休もう」、「普段できなかった家の手伝いをしよう」、「今日こそは勉強するぞ」など最初に考えていたことができたかできなかったかの違いです。「何もしない」のではなく「休む」ことをきちんと計画することが大切です。「宿題をしてからゲームをしよう」と思っていたけれどすぐゲームをしてしまい宿題をしなかったらどうでしょう。たくさんゲームができて楽しかったかもしれませんが「先に宿題をすればよかった…」と後悔が残ってしまうと、本当の意味で楽しいこと、休んだことにはなりません。

授業や部活動など中学生は学校にいる時間が多いイメージがあるかもしれませんが、ほとんどの生徒の皆さんにとっては、一日24時間の中では家庭で過ごす時間が一番多いのではないのでしょうか？習い事や学習時間、家の手伝いなどやろうと思うこと、入浴時間や家族との会話、リラックスできる時間など今一度整理してみるとよいかもしれません。3年生は受験生ということを意識すると学習時間が多くなるものと思いますが、必要以上に睡眠時間を削らないでください。少し

乱暴な分類ですが「頭を使ったら寝る」、「体を使ったら食べる」ことが大切だと思います。また自分のための時間も大切です。「休み」を上手にとれることが、「明日もがんばろう」と前向きな気持ちをつくることにつながるものと思います。



新年度のスタート（4月6日～）



4月6日の始業式、7日の入学式を皮切りに、本年度がスタートしました。1年生は4月下旬より部活動に入部し、先輩たちからアドバイスを受けながら本格的に活動する様子が見られます。

4月23日の学校公開にも多くの保護者の方にご来校いただきましたが、6月の体育大会も3年ぶりに保護者の方に参観をしていただく予定です。感染症の状況は予断を許さないことには変わりはありませんが、今年度は少しでも多く、生徒たちの様子を直接見ていただきたいと考えております。

離任式（4月28日）

昨年度末で本校を去られた方3名にお越しいただき、離任式が行われました。2・3年生にとっては、久しぶりの再会となり、温かい雰囲気の中で挨拶やお礼を伝えることができました。



生徒総会（5月13日）

今年度前期の生徒総会が行われました。生徒会本部の他、各専門委員会から活動方針や活動計画が示されました。今後は、生徒が主体となった活動を通して、充実した学校生活につなげてほしいと思います。



○水筒持参のお願い○

・来週より体育大会に向けた練習が本格的に始まり、放課後練習も行われます。気温や湿度も高くなりますので、体育の授業の有無に関わらず、容量に余裕をもった水筒の持参をお願い致します。

○スクールランチの引き落としについてのお知らせ○

・スクールランチを注文しているご家庭については、毎月15日の時点でランチカードの残りが20食以下となっている場合、20食分（6,000円）が口座振替となりますのでご確認ください。

【5月下旬～6月上旬の主な予定】

5月

- 16日（月） 衣替え移行期間（～6月6日）
- 17日（火） 耳鼻科検診
- 23日（月） 教育実習始（～6月10日）
- 27日（金） 英語検定（放課後）
- 28日（土） 新生小学校運動会ボランティア

6月

- 1日（水） 体育大会予行練習
- 4日（土） 体育大会 ※弁当持参
- 7日（火） 体育大会予備日 ※弁当持参
- 8日（水） 体育大会振替休業日
- 13日（月） 教材費引落日（1・2年）

5/16に配布させていただいた案内では「火」となっておりました。正しくは「土」となります。

※体育大会の開催通知文・プログラムは別途配布いたします。

※新型コロナウイルスの感染状況等により予定が変更となる場合もありますのでご承知おきください。

