

一歩

猪苗代町立吾妻中学校

第3学年 学年通信 No.28

平成30年11月16日(金)

佐藤 隆

進路実現

モヤモヤ大丈夫？

顔ではニコニコしていたり、口では「大丈夫。」と言っているけど、やはり心の中にはストレスやモヤモヤがあるのがこの時期の中学3年生。みんながそうなのだから重症と考えるほどではないのかもしれませんが、やはり、ストレスはできるなら早く解消したいもの。今日は、みんなのおすすめのストレス解消法？をご紹介します。

ゲーム、テレビ、寝る。

疲れて眠い時によく眠れると、次の日にはストレスを忘れていることが多い。

姉と出かけて、いい景色見る。本を読む。ボードゲームをする。

音楽を爆音にして、歌って叫ぶ。糖分。母と買い物。とにかく寝る

ランニング。筋トレ。ゲーム。YouTube。犬と遊ぶ。

友とコミュニケーション。YouTube見る。音楽聞く。チョコ食べる。

自分の家の近くにある山に向かって叫ぶ。

「ため息をはく」のがいいと思う。とても楽になると思うので、ぜひぜひやってみてほしいです。

食べることとライブ映像。

友達とギャグを言い合う。買い物。

You Tubeで「泣ける動画」を見て泣いてます。今思っていることをノートに書く。

犬と遊ぶ。

K-Popの雑誌を見たりして幸せになる。

長風呂です。お風呂に入るとあったまるし、楽しい。

春休みのこととか、受験後のことを考える。風呂で歌う。

そして来週の火曜日は後期中間テストです。今回は、全部で5教科です。3年2学期の成績を左右する(?)とても大切なテストになることは皆さんも知っていることです。3年2学期の成績は、3年生の調査書の5段階評定を決定する重要資料になるからです。また、1年から3年の3年間分の成績は、私立高校の推薦入学の出願資格に達しているかどうかや、奨学金を受ける対象者になれるかどうかの基準になります。だからこそ、皆さんには最高の頑張りを見せ、確かな結果を残してほしいです。後期中間テストの準備ができるのもあと3日間。まずは、後悔せぬよう、どうぞ、最善の努力を。

お知らせ

受験校確認書を配付いたしました。生徒には、書き方や内容を説明いたしましたがご不明な点があれば学校にお問い合わせください。なお、提出の〆切は11月26日までをお願いいたします。

週行事予定表
11月19日(月)～11月23日(金)

生活目標：係活動を充実させ、明るい学級生活を送ろう。
努力目標：定期テストに向け計画的に学習に取り組もう。

	1 校時	2 校時	3 校時	4 校時	5 校時	6 校時	備 考	マイ ペース
19 日 (月)	数学	英語	理科	社会	体育		職員会議	国 語 20
20 日 (火)	国語	数学	英語	理科	社会	体育	後期中間テスト	社 会 20
21 日 (水)	社会	体育	国語	理科	英語	生徒会専門委員会	生徒会専門委員会⑥	数 学 20
22 日 (木)	英語	音楽	道徳	家庭	数学	体育	職員打合せ	理 科 20
23 日 (金)	勤 労 感 謝 の 日							英 語 20

★完全下校時刻 とバス時刻	完全下校時刻	バ ス 時 刻
19日(月)	15:10	達沢 16:10 高森 16:48
20日(火)	16:10	達沢 16:10 高森 16:48
21日(水)	16:10	達沢 16:10 高森 16:48
22日(木)	16:10	達沢 16:10 高森 16:48
23日(金)		