

長尾西中だより



令和3年12月24日

枚方市立長尾西中学校
枚方市長尾谷町1丁目73番1号
校長 石川裕子

2学期 終業式

今日で2学期が終了です。季節は、夏から秋、そして冬と移りました。1学期にはできなかった行事を行うことができました。また、大きなテストも2回ありました。(3年生はテストが何回もありました。)この4か月を振り返って、「ひとりひとり、自分は成長したなあ。」と感じると思います。終業式は、その気持ちを再確認する節目です。そして、冬休みの間どう過ごすか考える日でもあります。

3年生は、進路の決定に向け、あせらず、コツコツと学習して、力をつけてください。「努力はあなたを裏切りません。」

2年生・1年生は、がんばった自分をほめるとともに、足りなかったところは冬休みの間に復習したり、練習しておぎなっておいてください。

また、学校が冬休みに入るこの時期、クリスマス、お正月と楽しいイベントがある時期です。自分の体のリズムを崩さないように生活してください。

人間には、自律神経という機能調節システムが備わっています。アクティブに活動するときには、交感神経が優位にはたらき、眠るなど休息しているときには副交感神経が優位にはたらきとされています。どちらの神経も同時にはたらいていますが、どちらかが優位にはたらくことで、活動中か休息中かを分けて、体の機能を調節しています。しっかりと睡眠をとらず、SNSやゲームにばかり集中していると、交感神経がいつも優位になり、同時に働いている副交感神経の活動が低下して、疲れやすく体の調子が悪くなります。一生懸命勉強しているのに効果がでない、集中できない状態になります。そのため、睡眠をきちんととることはとても大切です。また、寝すぎやリラックスしすぎるとかえって逆に、交感神経が低下し、体がだるいなどの不調につながります。大切なのはバランスです。自分の体のリズムを崩さないようにこの冬休みを過ごしてください。

年末年始は、家の手伝いをして、ご家族の方といっしょによいお正月を迎えてください。



今後の予定

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1月7日(金) 始業式 | 2月2日(水) 1年生オーケストラ鑑賞 |
| 10日(月・祝) はたちのつどい | 3日(木) 道徳研究授業 |
| 13日(木) 1・2年生チャレンジテスト | 9日(水) 1年生キャリアチャレンジインタビュー |
| 3年生実力テスト | 10日(木) 京阪神私学入試 |
| 15日(土) 土曜授業(1・2年生参観) | 11日(金・祝) 京阪神私学入試(面接) |
| 26日(水) 2年生GTECテスト | |
| 27日(木) ~28日(金) 3年生卒業テスト | |
| 28日(金) 1年生交通安全教室 | |

12月20日（月）、21日（火）の2日間、ボランティア地域清掃活動を行いました。1日目166人、2日目93人と多数の生徒が参加してくれました。学校周辺のゴミを拾って、きれいな街を作ろう、社会のために自分たちができることをやろうという気持ちが、「すてき」です。きっと、大人になっても社会の一員として、世のために活躍してくれることと思います。すてきな西中生のみなさん、ありがとうございます。



クラブでがんばった西中生！！

女子バスケットボール部
枚方市総合体育大会 冬季大会
女子の部 第3位
おめでとうございます！



きらきらノート

2冊：2名
1冊：5名

タブレットドリル（中間テスト以降）

50回以上のアクセス

(1年) 14名、
(2年) 2名 (3年) 2名、



10回以上のアクセス

(1年) 27名、 (2年) 10名、 (3年) 13名、

保護者の皆様へ

令和4年度のPTA本部役員について、1・2年生の懇談の際は、抽選にご協力いただき、誠にありがとうございました。最終抽選会を1月10日（月・祝）に予定しております。

PTA活動はお子様を育てていく中での様々なことについて情報交流ができ、教職員にとっても心の支えになる活動でもあります。PTAの皆様のご支援に改めて感謝申し上げます。どうかよいお年をお迎えください。

