

1学年だより

『挑戦の心』
『自制心』
『思いやりの心』

令和8年3月2日
第23号
出雲崎中学校1学年

「3年生に届け！私たちの感謝の思い！！」

2月19日に三送会が行なわれました。3月3日に中学校卒業の日を迎える3年生へ、生徒会本部が中心となって、各委員会で感謝の気持ちを伝える企画を行いました。1年生は入学してから、委員会活動、部活動、行事などで、3年生から困ったときに助けてもらったり、優しく教えてもらったりと、たくさんお世話になりました。それらを思い出し、精一杯の「ありがとう」の気持ちを込めて、各活動に臨みました。頼りになる先輩がいなくなるのは悲しいですが、これまでの感謝の気持ちを込めて、卒業式では温かな気持ちで送り出しましょう！

本部・学年委員「椅子取りゲーム」
3年生との楽しい思い出が増えました！

健康委員会「3年生の〇〇を当てよう！」
3年生の新しい魅力を再発見しました！

図書委員会「思い出のしおり」
3年生との思い出は物語のように輝いています！

放送委員会「星座別応援メッセージ」
星の力が3年生を明るい未来に導きます！

生活委員「応援の絵馬」
3年生一人ひとりの願いよ叶え！

本部「思い出スライドショー」
私たちも3年生のように笑顔溢れる学年に😊

奉仕委員会「花道と感謝のメッセージ」
3年生の新たな出発を美しく飾りました！

＝三送会を終えての感想＝

- ・3年生に楽しんでもらうために、会場準備やレクの企画に取り組みました。(本部 _____さん)
- ・僕は、日頃から支えてくれている3年生に感謝の気持ちを込めて、この会に取り組んだ。(学年 _____さん)
- ・高校生になっても、学校生活を楽しんでもらいたいなどの思いを絵馬で届けました。(生活 _____さん)
- ・今まで、わからないことを教えてもらい、その感謝の気持ちをもってできてよかった。(健康 _____さん)
- ・3年生への感謝と応援の気持ちを込めて、明るく素敵な3年生の未来を願って作りました。(奉仕 _____さん)
- ・しっかりと伝わるように、抑揚をつけ、声のトーンも上げて話すように意識しました。(放送 _____さん)
- ・感謝の気持ちを込めて、しおり作りに取り組みました。喜んでくれるとうれしいです。(図書 _____さん)

「3月」、何か心が「ソワソワ」していませんか？

3月は、卒業や進級という大きな節目を控え、期待と不安が入り混じる時期です。中学生にとって環境の変化は大きなストレスになりやすく、理由もなくイライラしたり、落ち着かなかったりする人がいるかもしれません。それは「心が一生懸命、次のステップへ準備している証拠」です。

心が疲れたなと感じたときに、「今すぐできる心のセルフケア」を紹介します。保健室の掲示板にも最近まで紹介されていた方法ですので、見た人もいるかと思います。ぜひ試してみてください。

1 呼吸で心を整える「4・6呼吸法」

不安を感じると、呼吸は浅く速くなりがちです。

- ① 4秒かけて、鼻からゆっくり息を吸う
- ② 6秒かけて、口から細く長く息を吐く

これを数回繰り返すだけで、自律神経が整い、脳がリラックスモードに切り替わります。

2 体の力を抜く「肩ギューストン」

知らず知らずのうちに、肩に力が入っていませんか？

- ① 両肩を耳に近づけるように全力で「ギューッ」と上げる
- ② 一気に脱力して「ストン！」と肩を落とす

肩に溜まった疲れを捨てるイメージで行うと、体のこわばりと一緒に心の緊張もほぐれます。

3 モヤモヤを外に出す「不安の書き出し＆ポイ捨てる」

頭の中だけで考えず、外に出すのがスッキリするコツです。

- ① 不安の書き出し：今不安なこと、モヤモヤすることを紙に正直に書く
 - ② クシャクシャ・ポイ：書いた紙をクシャクシャに丸めて、ゴミ箱にポイっと捨てる
- これだけで、悩みと自分との間に適切な距離が生まれます。

4 今日の自分をねぎらおう「心の処方箋」

知らないうちに全力疾走を続けて疲れているみなさん、少しだけ次のことを試してみませんか？

『私って、毎日よくやっている！』と目を閉じて言う」「窓を開けて、外の空気を吸う」

「誰かに『ありがとう』と伝える」「鏡に向かってニコッと笑う」 など

頑張っている自分に「お疲れ様!!」とやさしくすると、心も体もリラックスして力が戻ってきます。



「終わり」は「始まり」への第一歩

3月3日(火)に第54回卒業証書授与式が行われます。1年生の皆さんにとって、3年生の姿はどう映っていますか？委員会や部活動で優しく、明るく、寄り添って導いてくれた先輩たちの姿は、中学校生活における一つの「完成形」です。卒業式は、単なるお別れの行事ではありません。中学校で学んだことの集大成としての3年生の立ち居振る舞いを間近で見ることで、「次は自分たちがこの学校を引っ張っていくんだ」というバトンを受け取る大切な節目でもあります。式の当日は、感謝の気持ちや決意を姿勢や拍手に込め、最高の姿で送り出しましょう！



＝令和8年3月2日(月)～3月13日(金)の主な予定＝

日(曜)	主な予定	終学活終了	退校予定
2日(月)	卒業式予行・準備 (~15:30 ※終わり次第終了)	13:20	15:30
3日(火)	第54回卒業証書授与式 給食なし	11:40	12:00
4日(水)	第2回確認テスト(しっかりと準備し、今の自分の実力を確認しよう!) 公立一般学力検査	14:30	15:45
5日(木)	フッ化物洗口	15:20	16:45
6日(金)	1学年朝会	15:20	16:45
9日(月)	防犯ブザー点検	15:20	16:45
10日(火)	学校生活アンケート	15:20	16:45
11日(水)	フッ化物洗口	15:00	15:15
12日(木)		15:20	16:45
13日(金)	1学年朝会	15:20	16:45