



河内長野市立長野中学校  
学校だより 5月号 令和5年5月1日

【教育目標】

つながりを大切に 心豊かに学び合い たくましく生き抜く力の育成  
http://www.kawachinagano.ed.jp/nagachu/

## さまざまなGWの過ごし方!

今日から5月に入り、早苗を植える時期「早苗月（さなえづき）」を略したものとして、「皐月」（さつき）と言われ、「皐」には「神に捧げる稲」という意味があります。私たちが普段食するものにも、新玉ねぎや新キャベツ、タケノコなどおいしいものがいっぱい出てきます。初夏の恵みを味わえるとても良い時期になってきました。

一方で、4月から休みなく学校が続いてきたので、1年生の皆さんは少し疲れ気味ではないですか。新しい学校生活や慣れない勉強スタイル、楽しいけれど体格の違う上級生との練習など、体力的にも精神的にもクタクタかな。こんな時には、無理をせず少し休んで体力も気力もリフレッシュしましょう。少しの間のGW（ゴールデンウィーク）ですが、大切に自分の時間を過ごしましょう。リフレッシュできたGW明けには、元気100%の笑顔を見せてください。

2・3年生の人は、公式戦に臨み平常心でいつもの力が発揮できるように心を整えましょう。「自分はできる」と自己暗示をかけるのも一つです。私が自己暗示をかけていた一例をご紹介します。ピアノの試験の時は、ひと呼吸をおくために必ずピアノの椅子の高さをあえて調整していました。慌てて座り、いつもの練習の時と鍵盤の高さが違うと後から気づくことがありました。緊張をほぐし呼吸を整えるのと同時に、椅子の高さも自分のペースに持ち込むために、必ず高さを調整して「自分はできる」と自己暗示をかけていました。皆さんも、いつもの自分が出せるルーティーンを作ってみてはどうですか。皆さんの自己ベストに期待しています。

「頑張れ長野中の生徒たち!!」



## 春の清々しさと香りについて

初夏を思わせるような暑い日もあれば、わりと強い雨が降って気温が下がり肌寒く感じる日もあり、体

調の管理が難しい季節です。夜更かしや朝食を食べずに登校している日が続くと、シワシワと自律神経が乱れてきます。毎日ほんの少しずつ変化しているので、自分では気づかないことが大半です。水分補給がうまく取れない、

体温調節がうまくコントロールできなくなってきたなど、生活の中で整えられていた生活リズムが変わることで、いろんなことに弱くなる傾向もみられます。パソコンやスマートフォンは本当に便利な機器ですが、便利になるほど、ほどほどという程度を自分でコントロールしましょう。人に操られるのではなく、もしかしたら、こんな小さなスマートフォンに操られていませんか。皆さんはスマートフォンの操り人間ではありません。自分の意思を持ちましょう。

また、体調のことでいうと、世の中にはいろいろな「香り」や「におい」があります。森林のにおい、美しい花のにおい、また、おいしい食べ物のおいをかぐと、食べている光景を思い出してよだれが出てきそうです。でも、人はそれぞれ違うように、「香り」の好みも違います。様々な人の好みがあるように、においの好みの千差万別です。人工的な香りを作り出せるようになった今では、本物と区別がつかないものもあります。

「香り」の好みがあるように、それぞれ苦手なおいもあるということを気に留めてください。学校にはたくさんの生徒が集まって生活をしています。お互いが気持ちよく生活できるように「香り」についても考えるようにお願いします。



## 今年も生徒を応援します

今年も様々な活動に対して「長野 PRIDE」を送ります。クラブ活動や学業、文化的な取組み、地域の善行活動などに対して全校集会を通じて認定しています。今年もスタートしクラブ活動での優秀表彰を対象とする生徒が多いものの、世のため人のためになる行いをしている生徒も優先的に認定したいと思います。大きな可能性を秘めた長野中生徒の活躍を誇りとして、これからも大活躍を期待しています。認定には、自分で推薦する人や他の生徒からの推薦も受け付けます。生徒の皆さんには一つの努力目標として、取り組んでください。

## 連絡事項

### OPTA 総会

今年度は、書面にて開催します。事前に総会資料をお配りしますので、議案をご覧ください。同時に配布する「書面決議書兼委任状」を12日（金）までに、ご提出ください。

### OPTA クラス委員選出

立候補者が2名に満たないクラスは、学級担任と学年担当が代理抽選を行います。当選された方には、お電話でご連絡いたしますので、お引き受けいただきますようお願いいたします。

### 〇学習のしおり「学び」

各教科の学習内容や評価の方法をまとめたもので、単元計画、評価の観点、観点別評価の基準などを記載しております。長野中学校ホームページに掲載しております。紙面をご希望の方は、中学校までご連絡ください。(53-2266)

令和5年度 1学期 主な予定	
6月1日(木)	避難訓練(火災)
6月2日(金)	眼科検診
6月4日(日)~5日(月)	1年宿泊学習(琵琶湖方面)
6月6日(火)	1年生代休
6月11日(日)~13日(火)	3年修学旅行(広島方面)
6月14日(水)	3年代休
6月21日(水)~23日(金)	1学期期末テスト
6月26日(月)	3年進路説明会
7月12日(水)~19日(水)	1学期末懇談
7月20日(木)	終業式
8月10日(木)~15日(火)	学校閉庁日
8月18日(金)	PTA 環境整備作業
8月25日(金)	全校登校日
9月1日(金)	2学期 始業式
9月30日(土)	体育大会
10月3日(火)	体育大会予備日
10月4日(水)	体育大会代休

給食停止日・パン販売の連絡	
給食停止日	6月12日(月) 21日(水)~23日(金)
パン停止日	6月21日(水)~23日(金)
パン昼販売	6月1日(木) 2日(金) 13日(火) 15日(木) 16日(金) 27日(火) 29日(木) 30日(金)

※給食停止日・パン販売停止日・部活動停止日は、裏面の行事予定表にある「右端」の「\*印」をご確認ください。  
1段目：1年生 2段目：2年生 3段目：3年生