



河内長野市立長野中学校
学校だより 1月号 令和8年1月8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/>

丙午の年を迎え大きく飛躍!!

令和8年(2026年)の新しい年が明けました。明るさや情熱・活など陽(よう)の火を表した「丙(ひのえ)」と、行動力や勢い、自由さを意味する「午(うま)」が合わさった年の始まりです。午年は皆さんが日常的に使用している漢字「馬」から想像すると、飛び跳ねる馬ごとし飛躍を期待する年になります。でも、干支(えと)が午年であっても活躍したり情熱をもって様々な事柄に挑戦するのは皆さん一人ひとりです。2学期末の終業式にも講話したように、自ら目標とすることに対して、課題を整理しどのように自分の力を発揮することが最適な方法であるか、自分をよく知る自分自身が率先して努力するしか方法がありません。周りの環境は家族や学校の先生方、その他関係者の皆さん方が協力してくれるはずですので、それぞれの力を存分に発揮できるよう根気よく取り組んでいきましょう。努力はうそをつきません。地道な努力こそが自分の力となり、結果につながる最善の方法であると信じています。

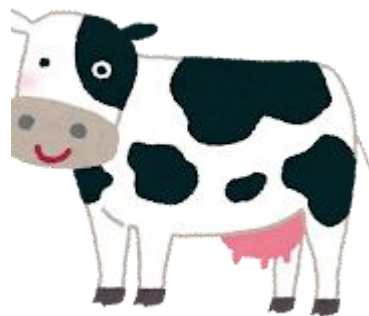
「千里の道も一歩から」

努力する姿に期待しています。



冬休み中に心惹かれたテレビ番組

夏休みに比べて短い冬休みが終わり、また新しい気持ちで頑張ろうと思っています。冬休み中の読書で今まで知らなかった知識や本の内容を読んで感じたこと、一つひとつが今になっても感じることもあります。また、だらだらとテレビを見るのではなく、自分の夢を少しずつ叶えていっている人の日常を追いかけている番組や、新年早々に



全国的に関心が高い箱根駅伝が印象に残りました。

始めに紹介する人は、神奈川県普通科高校を卒業後、食品科学系の大学に入学し北海道で勉強されていました。乳製品が好きで就職も考えていたところ、「黒い牛乳」という本に出会い、それから著者の山地酪農家の所へ就職することになりました。それから4年半、牧場で学びながら念願の山地牧場を故郷の神奈川県で開くことができました。普通の高校生だった学生が、乳製品が好き・ある本との出会い・酪農家とのかかわりの中で、自分の人生を切り拓いています。とても素敵な素晴らしい人生を歩んでおられます。

もう一つ、青山学院大学陸上部監督の原晋監督の言葉に「特に学生たちにも伝えるんですけど、“技・体・心”、正しい技術力を持ってやれば必ず成果は出るんだと。あとはやるかやらないかなんだと。気持ちを込めて頑張っていけば青学メソッド必ず成長するからな。」とインタビューに答えられていました。いくら才能が豊かな学生であっても、地道な努力と心も大切だなと感じた言葉でした。青学メソッドを如何に自ら考えて練習に向き合うか。大学生ともなると練習をやらされるのではなく、大会(目標やゴール)に向けて考えて努力している結果が、箱根駅伝優勝につながっているのだと強く思いました。そして、全国放送され、色んな人からの注目を浴びる中で、「練習はうそをつかない」が様々な緊張やプレッシャーから自分を解放し、結果を残せる唯一の方法ではないかと感じるほどでした。

全ての皆さんが、自分なりの行動計画や信念をもって、今年も立ち向かってほしいと思う年始でした。

体力温存と基礎体力作り

3学期が始まり、これから一年で一番寒い時期がやってきます。学校の教室や自宅は、適度な室温に保たれて、快適な空間を享受できると同時に、自分の体の耐性が少しずつ衰えることもあります。人の体には、暑さや寒さに対して、防御する体の仕組みが備えられています。しかし、快適な生活は、人間の防御反応を鈍らせてしまうこともあります。早寝早起きは、規則正しい生活の基本です。十分な睡眠と、眼を休め体に休息を与えるために必要な



生活習慣です。暖かく乾燥した空気でのどに影響が出ないように気を付ける。また、体の栄養分となる様々な食材を偏りなく食す習慣も健康な体づくりには欠かせません。衣・食・住を偏りなく生活することを心がけ、新しい年をスタートしましょう。



令和7年度 今後の主な予定(1/8現在) ※変更することがあります。最新の予定をご確認ください	
1月 8日(木)	3学期始業式
1月 9日(金)	実力テスト(3年)
1月14日(水)	チャレンジテスト(1・2年)
1月19日(月)	専門委員会
1月20日(火)	助産師授業(3年)
1月21日(水)・26日(月)	面接練習(3年)
1月23日(金)	職員研修日(午前中授業)
1月28日(水)	新入生説明会
1月28日(水)~30日(金)	学年末テスト(3年)
1月30日(金)	ベストブックバトル(2年)
1月31日(土)	和歌山私学入試
2月 5日(木)	職員研修日(午前中授業)
2月 6日(金)	奈良私学入試
2月 9日(月)	救命救急講習(2年生)
2月10日(火)・11日(水)	大阪私学入試
2月17日(火)	進路対策会議(3年午前中授業)
2月19日(木)・20日(金)	府立高校特別選抜
2月25日(水)~27日(金)	学年末テスト(1・2年) 公立向け進路懇談(3年)
3月11日(水)	府立高校入試
3月12日(木)	卒業式準備(午後)
3月13日(金)	卒業式
3月24日(火)	修了式

1月の給食停止日・パン販売の連絡 (1/8現在) ※変更することがあります。最新の予定をご確認ください	
給食停止日	(全学年) 23日 (3年生) 28日 29日 30日
パン停止日	8日 23日
パン昼販売	13日 20日 27日