

Reaction !

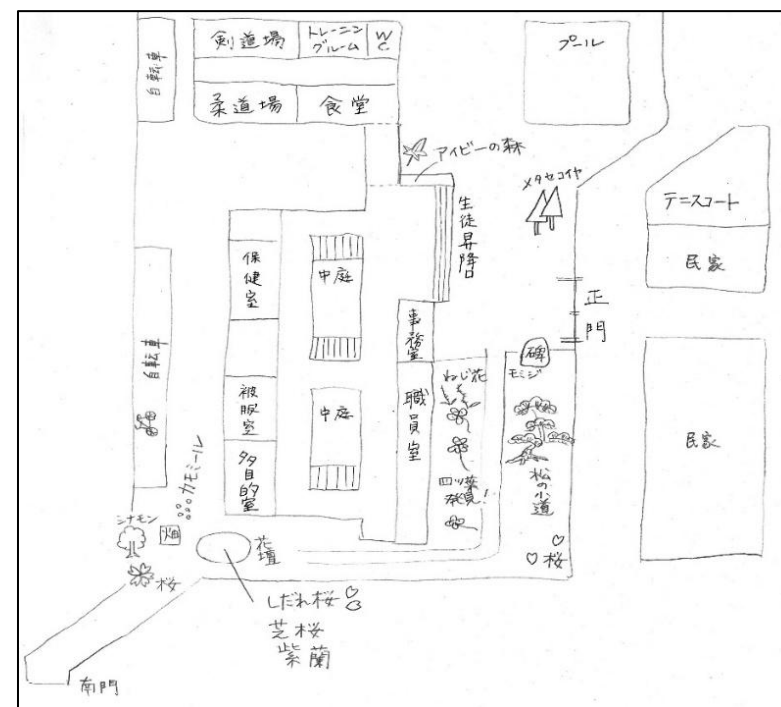
そのなかで、私が皆さんに伝えたいことは、「3点固定」です。1日のスケジュールのうち、起床時間、家学習開始時間、就寝時間の3つの時間を毎日固定する(同じ時刻にする)という、生活習慣の考えです。この固定する3点の時間は、全て「1日の中で自分の意思で時間を決めることができる時間」です。一方で、食事の時間やお風呂の時間などは、家族の都合などもあって、必ずしも自分の思うようには固定できないかもしれません。また、今までは、起きる時間は学校があるから、寝る時間は眠たくなったから、勉強時間は…。そんな風にせっかくの自分で決められる時間をなんとなくではなく、固定し、生活を規則正しくしてみましょう。自分自身をコントロールする力の育成につながります。自分自身をコントロールする力、この先の受験勉強はもちろん、社会人になって仕事に取り組むようになったときも欠かせない、とても重要な能力です。ふだんよりも自由な時間が多くなる長期休暇中だからこそ、3点固定を通じて自分をコントロールする力を身につけておく。このことが、自分を大事に、大切にする一歩目です。さて、この7月で任される〇〇先生より、皆さんへのメッセージです。しっかり読んで〇〇先生に挨拶しにいきましょう。

学年付 ○○ ○○(授業ネーム:○○)

さて、私は1学期で任務完了!ということで、二足先に西高を卒業します。皆さんもあつという間に卒業ですよ。いい高校生活だったと思えるように、しっかりとしんどい思いをして学力を伸ばし、想像力をもって人とコミュニケーションする力をつけてください(非言語コミュニケーションこそ無意識に相手に与える影響大だと学びましたね)。

南門、畑近くには、知る人ぞ知るシナモンの木があります。ちぎれば葉っぱからも芳香が漂います(ケムンパスに注意)。昔はレモンの木やナツメの木があったのですが、今はないです(残念)。入学式の頃には枝垂桜がきれいですし、初夏にはロケットのような花が咲くカモミール(ちょっとだけ)。職員室前の通路横は松の小道(一度通ってみ!) 松ぼっくり拾い放題。反対側は控えめな季節の雑草とクローバー(四葉のクローバーが結構見つかる)。梅雨の頃はノスタルジックなピンク色のねじ花がネジネジ出てきます。生徒昇降口体育館側のアイビーの森は、8年前私が小さい苗を植えたものです。(巨木になっていて驚き!) 小枝を水につけておくと発根するので、興味のある人は育ててみてください。西高のシンボルツリーはご存じかな? 「松」です。西高のカラーが緑なのはここからきています。同窓会の名前にも松が入っています。プール横、背の高いメタセコイヤがあるせいか、以前きつつきの赤ちゃんをレスキューしたことがありました。ほん

短い間でしたが皆さんと勉強できたり、トイレ掃除を頑張ったり充実した日々でした。今後は I love 人生!で残りの時間を自分流に生きていきたいと思っています。みなさん、心と体の健康が何よりですよ。お元気で!



8. 9月スケジュール

8月13(木)	学校閉庁日(～14日)
8月22(土)	オープンハイスクール① 各部活ボランティア、1年生代表、よろしくお願いします!!
8月28(金)	総合ヒューマン校外学習⑨
8月31(月)	夏休み最終日!!
9月1日(火)	始業式(制服)、課題考査①～③ 午前終了
2(水)	服装・アクセサリ指導(～3日)、個人面談週間45分授業(～9日まで)
8(火)	総合ヒューマン類型希望者招集
19～23(水)	☆シルバーウィーク☆(19土、20日、21敬老の日、22国民の休日、23秋分の日)
24(木)	校外交通安全指導【PTA 共催】(～25日)
25(金)	短縮45分×6限、大掃除、会場準備。ヒューマン類型変更発表
26(土)	オープンハイスクール② 各部活ボランティア、1年生代表、よろしくお願いします!!
29(火)	5限～体育大会準備
30(水)	体育大会 雨天順延→体育大会予備日:10月2日(金)