

自己管理

令和3年もあと1か月。いよいよ12月となりました。今年も激動の1年となりましたが、現在は、若干でも穏やかに過ごしていただけでいいと思います。

先週、期末テストも終了し、学校は2学期の成績処理を行っております。特に3年生は、来るべき進路に向け入念な確認と調整の真っ最中です。全学年とも、2週間後から始まる保護者懇談会にてご提示いたしますので、お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、お時間の工面をよろしくお願いいたします。

さて、今月のお題は「自己管理」としました。「自分の事を自分で管理する。」当たり前のことですが、ここで今一度考えてみましょう。まず思いつくことは、「体調管理」でしょうか。

私事で恐縮なのですが、私の父は非常に厳しい人間でした。今は天国から見守ってくれているのですが、私が幼少のころから、「とても怖い父」として存在していたその父が、今から27年前、社会人になった私にしてくれたお話です。

「社会人たるもの、月曜日は万全の体制で仕事に臨め。よって、週末に遊びまわる時間はない。週末の仕事は体を休めることだ。自分の体調管理ができない者は、社会人としては半人前だ。」

令和の時代には、あまり当てはまらないかもしれませんが、「働き方改革」が提唱されて、もうかなりの時間が経っています。余暇の時間も重要であり、仕事の事だけを考えろ、というのは「パワハラ」になる可能性もあります。

ただ、自分の体調を管理することは間違いなく大切なことです。体調を崩さないように注意すること、例えば十分な睡眠時間、バランスのとれた栄養摂取、清潔な住環境など、中学生にとっては、ご家族の協力が必要なおことが多いですね。どうぞ、よろしくお願いいたします。

私は、未だに毎週日曜日、家族で一番、早寝早起きを実行しています・・・

部活動～表彰おめでとう～

○バトミントン部 南河内地区新人大会(10/31)

女子団体戦 準優勝
女子シングルス 第三位
女子ダブルス 第三位

○卓球部

2021年度 大阪狭山市長杯争奪秋季卓球大会(11/13)

2年生男子の部
優勝 準優勝 第三位
2年生女子の部
優勝 準優勝

○女子バスケットボール部

大阪狭山・河内長野ブロック大会(11/14) 優勝

○男子バスケットボール部

大阪狭山・河内長野ブロック大会(11/14) 優勝

スクールカウンセラー の訪問予定日

12月：7日(火) 14日(火) 21日(火)

1月：18日(火) 25日(火)

10：00～16：45の時間帯となります

原則は火曜日のカウンセリングになります。

カウンセリングのご希望があれば、ご連絡ください。

072-366-0082 (生徒指導担当)

12月・1月の行事予定

12月行事予定

| 日 | 曜 | 主要行事 | 部活動 |
|----|---|--|--------------|
| 1 | 水 | S:金1 | |
| 2 | 木 | 45×5(金12345)+6限:自宅にてオンライン授業(タブレット接続確認) | なし |
| 3 | 金 | 木123456 45×6+30分避難訓練 | |
| 4 | 土 | | |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | 45×6 入学説明会(午後) | なし |
| 7 | 火 | | |
| 8 | 水 | S:金2 | |
| 9 | 木 | 3年生45×4 1・2年生45×6 | |
| 10 | 金 | 2年生合唱コンクール 諸費引き落とし | |
| 11 | 土 | | |
| 12 | 日 | | |
| 13 | 月 | 45×4 5限:当該クラス公開授業 | なし |
| 14 | 火 | 45×6+30分避難訓練(予備日) | |
| 15 | 水 | S:金3 | なし |
| 16 | 木 | 45×4 木1234 三者懇談会 1年生対象者色覚検査 | |
| 17 | 金 | 45×4 金1234 三者懇談会 1年生対象者色覚検査 | |
| 18 | 土 | | |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | 45×4 月1234 三者懇談会 1年生対象者色覚検査 | |
| 21 | 火 | 45×4 火3456 三者懇談会 1年生対象者色覚検査 | |
| 22 | 水 | 45×4 水1234 三者懇談会 | |
| 23 | 木 | 45×4 木3456+大掃除+ワックスがけ 給食最終日 | なし |
| 24 | 金 | 金456+終業式 | 再登校 14:00 |
| 25 | 土 | | |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | | |
| 28 | 火 | | |
| 29 | 水 | 学校閉庁日 | |
| 30 | 木 | 学校閉庁日 | |
| 31 | 金 | 学校閉庁日 | |

1月行事予定

| | | | |
|----|---|--|----|
| 1 | 土 | 元旦 学校閉庁日 | |
| 2 | 日 | 学校閉庁日 | |
| 3 | 月 | 学校閉庁日 | |
| 4 | 火 | | |
| 5 | 水 | | |
| 6 | 木 | | |
| 7 | 金 | 始業式+学活 3年生実力テスト(2科) 給食なし | なし |
| 8 | 土 | | |
| 9 | 日 | | |
| 10 | 月 | 成人の日 | |
| 11 | 火 | 1,2年生6時間授業 3年生実力テスト(3科) 給食開始日(3年生のみ給食なし) 諸費引き落とし | |
| 12 | 水 | S:月5 | なし |
| 13 | 木 | 1,2年生チャレンジテスト(1年生国数英+学+木56 2年生国社数理英+学) | なし |
| 14 | 金 | | |
| 15 | 土 | 新入生制服採寸10:00～ | |
| 16 | 日 | | |
| 17 | 月 | 評専会 | なし |
| 18 | 火 | | なし |
| 19 | 水 | S:月2 | |
| 20 | 木 | | |
| 21 | 金 | 3年生45×4(放:大阪府私立高校出願) 1・2年生45×6 | |
| 22 | 土 | | |
| 23 | 日 | | |
| 24 | 月 | | なし |
| 25 | 火 | | |
| 26 | 水 | 3年生学年末テスト 3年生給食なし | |
| 27 | 木 | 3年生学年末テスト 3年生給食なし | |
| 28 | 金 | 3年生学年末テスト 3年生給食なし | |
| 29 | 土 | 和歌山県私立高校入試 | |
| 30 | 日 | | |
| 31 | 月 | 45×6 | なし |

・緊急事態宣言、まん延防止等重点措置などの対応によって、行事予定は変更することがあります。

・最終下校時刻は、12月・1月は17:00となっています。

※12月1日より1月31日まで、学校の留守番電話を18:00に設定いたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

※裏面に第三中学校部活動に係る活動方針を掲載しておりますのでご覧ください。

令和3年度 大阪狭山市立第三中学校 部活動に係る活動方針

令和3年12月1日

1. 部活動の目的

部活動は、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、単に、知識・技術・競技力を向上させるだけでなく、多様な活動・経験を通して、人間的な成長をめざすことを目的とする。

2. 運営について

- (1) 年間の活動計画並びに毎月の活動計画を作成し、計画的な活動を行うとともに、保護者にも提示し理解と協力を求める。
- (2) 部活動顧問は複数で担当する等、過度の負担が生じないようにする。

3. 休養日及び活動時間の設定について

- (1) 休養日は週2日以上設定する。
- (2) 週当たり平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日のうち少なくとも1日を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。
- (3) 1日の活動時間は、平日では最長2時間程度、学校の休業日は最長3時間程度とし、できるだけ短時間で合理的かつ効率的な活動を行う。
- (4) 学校の休業日に練習試合等で3時間以上の活動となる場合は、生徒の健康管理に十分配慮して休憩時間を適切に設定し無理のないよう活動するとともに、その後に休養日を設けるなど学校生活に支障のないように配慮する。

4. 指導について

- (1) 部活動の指導に当たって、いかなる理由があっても体罰は決して許されるものではない。また、威圧的な言動等による指導によって、生徒の自尊感情を傷つけたり自発性を損なったりすることの無いよう考慮して指導に当たる。
- (2) 適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促す。
- (3) 生徒の心身の健康管理（熱中症の防止、スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）を徹底する。

5. その他

- (1) 無理のない安全な活動メニューを心掛け、自主的に行うことを基本とする。
- (2) 大会参加や練習試合等については、日程等を十分に考慮し、生徒・教員にとって過度な負担とならないようにする。