

Hop  
ホップ!



寒さに負けない!



郡山第五中学校 第1学年だより

〒963-8021

郡山市桜木二丁目20番5号

TEL 024-932-5319 FAX 024-932-5320

2024. 1. 19 No. 35

## 寒さに負けず毎日を健康で過ごそう!

1月も中旬に差しかかり、気温が上がったり下がったり、雪が舞ったり、道路が凍ったり、変化の多い今日この頃、子どもたちは、元気に過ごしています。しかし、かぜやインフルエンザ、コロナには十分な注意が必要な時期です。ぜひ、手洗い・うがいの励行と、十分な睡眠と栄養を取って、この冬、絶対にかからないよう心を引き締めてほしいです。

もし、熱が上がったり、おなかの調子が悪くなったりと体調に変化が見られたら、無理をせず、休養をとる決断をしていただきたいと思います。流行防止の上でも、ご協力をお願いします。また、土日は人混みを避けること、夜遅くまで起きて身体のリズムを崩さないことも心がけましょう。

## SOSの出し方講座



12日(金)SOSの出し方講座が行われ、スクールカウンセラーの岸先生から、自分の気持ちの気づき方やいやな気持ちになったときの心の健康を回復する対処法など、具体的なやり方を丁寧に説明しながらお話いただきました。「サークル・オブ・コントロール」や「マインド・プロファイリング」「マインド・ポケット」などの対処法を上手に活用し、一人一人が心の健康を維持できるといいです。時々資料を見てみましょう。



## 学年集会



<学習面より>

<生活面より>

16日(火)3学期最初の学年集会を開き、各学級の3学期の目標の発表と、学習面、生活面について係の先生より話をしました。1年生の生活も残り少なくなり、今後どうなっていくのか、どんなことに注意し、努力していかなければならないのか、大切な内容をかみしめてください。

- ◎ 第4回定期テストは、1年生の評定を決める大切なテスト
- ・ 市内の私立高校推薦入試には評定基準がある
- ・ テストの点数はもちろん大事だが、授業をまじめに受け、提出物をきちんと出すことがとても大切

- ◎ 1年生の3学期は2年生の0学期正しい判断をし、生活を見直す
- ・ 授業、部活、人間関係、私生活での自分を振り返る
- ・ 自分で判断して行動できているか
- ・ 聞いてませんでした、分かりませんでしたは自分の可能性をとざす

## 総合的な学習の時間～進路学習



学習する内容

3学期の総合的な学習では、進路学習を進めます。1年生では、高校受験についてや各高校の名前や学科、特色や位置情報、また入試に関する知識などを学んでいきます。

中学校3年間の終了する2年後は、自分はいったいどの進路をたどるのか、という問題が現実として迫って来ます。将来への見通しや自分の適性を十分に見極めながら、安易な高校選びにならないよう、様々な情報を頭に入れていきましょう。

ご家庭でも、ぜひ進路について話題にいただき、進路への共通理解を図っていただければと思います。

- ◎ 中学校卒業後の進路
- ◎ 県内高等学校(県立、私立、高専)の学校名と学科名、学科の違い
- ◎ 郡山市周辺の高等学校の位置確認
- ◎ 郡山市周辺の高等学校の特色
- ◎ 県立入試形式(一般、特色、前期、後期)
- ◎ 私立入試形式(推薦、一般、併願、専願)
- ◎ 県立高校入学願書、調査書の形式

○ 木村先生が復帰され、多くの生徒たちから温かい声をかけられたそうです。先生も大変うれしかったとおっしゃってました。4組の皆さんも、本当に心待ちにしていたのがその表情に表れていました。また、教頭先生、鈴木学先生にも理科の授業で大変お世話になったこと、感謝したいですね。