

未来への一歩

～ 生活指導部だより ～

平成28年12月22日(木)

第8号

エンドロールを大切に・・・ ～3月の締めくくりに向けて準備をしよう！～

明日から例年よりも長い18日間の冬休みが始まります。12月は三者面談、3年生は進路の準備など本当に慌ただしい毎日でした。その分、この冬休みを心待ちにしていた人も多いのではないのでしょうか？クリスマス、お正月、お年玉・・・とワクワクする気持ちも分かりますが、その気持ちの高まりが「このくらい大丈夫！」といった気の緩みにつながらないように注意しましょう。

年が明ければ、3年生はいよいよ受験シーズン本番！1・2年生も新たな学年に向けた仕上げの時期になります。前回の未来への一歩で「75日の使い方」という話をしましたが、あれからすでに20日あまり経過しています。どこに暮らそうが、何をしようが、時間だけはすべての人に平等にあります。「この20日間、何となく過ごしてしまったなあ・・・」と思っている人は、この冬休みがチャンスです。自分自身を成長させる時間の使い方について考えてみましょう！

2017年はどんな自分になりたいですか？3月にどんなエンディングを迎えたいですか？イメージを明確に、目標をはっきりとさせて気持ちの良い新年を迎えましょう。1月10日(火)に晴れやかな表情の皆さんに会えるのを楽しみにしています。

18日間の冬休みを有意義に！事故やケガなく安全に！ 各家庭のルールもあらためて確認しよう！

年末年始は1年で最も事故やトラブルが発生する時期です。お年玉など、大金を手にすることもあり、思わぬトラブルに巻き込まれることもあります。気持ちが大きくなるので、いつも以上に落ち着いた行動をとるよう心がけてください。都内・区内でも、深夜徘徊・喫煙・飲酒・危険な遊びなどで、中学生が補導される事例が報告されています。特にSNSを介したトラブルは発生件数も多く、その手口も巧妙です。中学生が加害者になるケースも増えています。「安心・安全」に冬休みを過ごすためにも、以下の注意点を参考にルールの確認をしましょう。

【リズムの良い毎日を過ごそう！】

- 「おはよう」のあいさつから一日をスタート！睡眠時間は十分に…。
→休みだからといって、起床・就寝時間がずれてしまわないように注意！
- 家庭学習の時間を確保しよう！ →苦手な教科など、やり直しが効くチャンスです。
- テレビやゲームの時間を決めよう。 →時間をどう有効に使うか考えましょう。
- 家族や親戚の方と過ごす時間を大切に。お手伝いも率先して行おう！
→家族の一員として何ができるか考え、率先してお手伝いをしてください。また、地域の方と交流する機会もあるかと思えます。皆さんの力をぜひ地域に！

【自分の身は自分で守ろう！トラブルにならない生活を！】

- 外出する時は「①行き先、②何時に帰るか(門限)、③誰と」を保護者の方に伝えよう！
→日が暮れるのも早いです。もう一度、門限の時間など保護者の方と一緒に確認をしてください。
- 携帯電話の使い方・ルールを確認しよう！
→加害者にも被害者にもならないよう気をつけましょう。SNS家庭ルール、SNS学校ルールをもう一度確認！一歩間違えれば危険と隣合わせだということを忘れずに…。

①家庭生活について

- ◇家族に協力して家事をしたり、近隣の人々が共同で行う奉仕活動などに積極的に参加しましょう。
- ◇規則正しい生活のリズムを作りましょう。暴飲・暴食を慎み、自己の健康管理に努めましょう。テレビの見過ぎやゲームのやり過ぎなどで夜ふかしをしないようにしましょう。
- ◇お小遣いは有効な用途を考え、無駄遣いをしないようにしましょう。
- ◇健康管理につとめましょう。ノロウィルスやインフルエンザ等も心配されるので、帰宅したときには、必ずうがい・手洗いをしましょう。

②外出および遊びについて

- ◇解放感から喫煙、飲酒、盛り場徘徊、無断外泊、万引き、自転車・バイク窃盗、恐喝、暴力行為、薬物乱用、性に関わるトラブル等に関わることをしないよう、十分に注意しましょう。
- ◇恐喝・誘拐や性被害を避け、万が一被害に遭った場合、大声を出したり近隣の家に向け込んだりして身の安全を確保し、すぐに110番。また余分なお金を持ち歩かないなど、十分に注意しましょう。
- ◇友人宅に遅くまでいたり、泊まったりすることはやめましょう。
- ◇服装や態度に気をつけ、常に「十中生」としての自覚と誇りをもって行動しましょう。
- ◇交通事故や遊びによる事故が多いので、自転車の正しい乗り方や交通ルールを守りましょう。また火のいたずら（喫煙・たき火等）は絶対にやめましょう。
- ◇エレベーター内での不審者による事件や事故が起きています。エレベーターに乗るときには注意しましょう。
- ◇金銭をめぐるトラブルも多い時期です。友達同士の金銭の貸し借りは絶対にやめましょう。ゲームセンター、カラオケボックスなどには、友人同士だけでは絶対に行かないようにしましょう。
- ◇他校生とかかわらないようにしましょう。思わぬトラブルに発展します…

休み中に事故やトラブルなどがあった場合は…

中野区立第十中学校 ☎03(3363)5501

- * 12/26～28、1/4～6は日直の先生がいます。
- * 12/23～25、1/7～9は警備員さんが学校にいます。
- * 12/29～1/3は、機械警備のため学校は完全に閉鎖された状態となります。
- * 緊急の場合は、**各学年委員の方**に連絡をお願いします。

ご家庭 → 学年委員 → 副校長 → 担任 というような形で連絡をとります。

中野警察署 生活安全課 ☎03(5342)0110

現在、中野警察署は仮庁舎へ移転しております。
〒164-0011 中野区中央4丁目4番3号
アクセス：東京メトロ丸ノ内線 新中野駅 2番出口徒歩5分

～1月10日(火)始業日～ 8：20までに登校しましょう！

《予定》全校集会、学年集会、美化活動、学活

《持ち物》上履き、システム手帳、筆記用具、指定された提出物、ハンカチ（避難訓練用）

①全校集会／②学年集会・学活

③ ()

④ ()

⑤ ()

1年瀬戸もえさん！ 手帳甲子園！最優秀賞受賞！

株式会社NOLTYプランナーズ主催「第5回手帳甲子園」が12月17日（土）に開催されました。手帳甲子園とは、「取り組みの部」「手帳活用術」「表紙デザイン術」の3つ部門で構成され、全国のシステム手帳を導入している中学校・高校から応募された事例から、優れたものが表彰されるというものです。

今年度は、「手帳活用術」に1年の瀬戸もえさん、2年の濱中大勢くんの2人がエントリーし、瀬戸さんの活用術が**応募総数776名**の中から見事最優秀賞を受賞しました。（全国で5名の優秀賞の中から、会場での投票により決定。史上最年少受賞！）

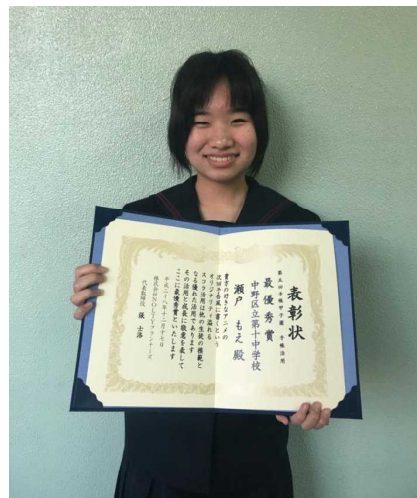
瀬戸さんは・・・

- その日の振り返りを行い、次の日の取り組み・目標を好きなアニメの次回予告風を書く。
- やるべきことがシンプルに分かるように「タイトル」をつける。
- 自分を奮い立たせる言葉や好きな歌詞などを書き、楽しみながら続けられるようにする。

といった活用をしています。オリジナリティ溢れる活用術は、NOLTYプランナーズの会社の方々、審査員の方々も初めて目にしたということで、非常に高い評価を受けました。

十中がシステム手帳を導入して今年で4年。2年目に学校全体の取り組みについて表彰されたのに続いて二度目の受賞となります。システム手帳は、「**目標設定をし、その達成に向け、いつまでに何をしなければならぬのかを考えられる力を身につけて欲しい。**」「**やりっぱなしではなく、自分自身を振り返る習慣を身につけて欲しい。**」といった願いから導入されました。今回の瀬戸さんの受賞は、みなさんのそういった取り組みの一つひとつが積み重なった成果だと思えます。

1年のまとめとスタートとなるこの冬休み。今一度、システム手帳との付き合い方について振り返ってみては？



↑最優秀賞を受賞し、インタビューを受ける瀬戸さん！



↑担任の菅先生と喜びの2ショット！
1Bのメンバーは瀬戸さんの好きなアニメ風の応援メッセージも作成してくれました。

《活動報告》

①全国中学生人権作文コンテスト東京都大会

作文委員会賞 2年 柴田 健介くん
 中野区人権擁護委員賞 2年 井山 もも子さん

②税の作文

優秀賞 3年 森田 馨くん

③税の標語

中野間税会会長賞 3年 赤池 広太くん「おさめよう みんなのために 自分のために」
 佳作 3年 瀧 滉大くん「今ここに 税はあなたの ためにある」
 佳作 3年 大村 実咲さん「この税で 明日も未来も 笑顔咲く」

④全国書画展覧会 書の部

銀賞	3年	阿施 秀範くん	銅賞	3年	渡邊 丈くん
		3年 八巻 成くん		3年	和渕 朱莉くん
	2年	今田 凜くん		2年	山野 順平くん
	2年	柴田 健介くん			
	2年	廣崎 泰紀くん			

⑤第69回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子2年110mH 第6位 記録16秒95
 2年 岩下 知輝くん

⑥中野区新人卓球大会

優勝 2年 樋口 小夏さん
 優勝 1年 瀬戸 もえさん
 第5位 1年 安藤 寛史くん

⑦中野区秋季卓球大会

第3位 2年 樋口 小夏さん

⑧中野区立学校フラッグフットボール大会

敢闘賞 女子バスケットボール部



↑優勝チームに勝利するも
 得失点差で予選リーグ敗退...



↑作戦を確認中!



↑率先して会場の片付け
 をする姿はさすが!

《第3回 冬のコンサートのご案内》

日時: 12月24日(土)
 13:30開場 / 14:00開演
 会場: 中野区立第十中学校体育館

♪プログラム♪
 第1部 アンサンブル・ステージ
 第2部 ポップス・ステージ
 ・Let it go
 ・ファミリーアニメ・コレクション
 ・クリスマス・フェスティバル

