



学校だより

江戸川区立西葛西中学校

校長 川崎 純一

令和7年7月18日 第5号

近況

4月に始まった1学期もいよいよ終了です。小学生から中学生へ、1年生から2年生へ、2年生から3年生へとそれぞれステージを上げて過ごしてきました。部活動や委員会では上下のつながりが生まれ、運動会では学級の仲間という横のつながりが生まれました。人とのつながりを通して成長（変容）した姿を校内・校外で見ることができます。これから始まる夏季休業。今年は44日間に及びます。時間を有効に使ってさらに成長（変容）してほしいものです。

誰にでも同じ時間があります。時間を上手に使うにはコツのようなものがあります。

- ① 目標を持つ。まずは「何のために時間を使うのか」を考えてください。成績を上げたい、部活でもっと上手になりたいなど目標があると、「今なにをすべきか」が分かるはずです。
- ② 優先順位を考える。部活の大会前は生活リズムを整える、学習の効果を図るテストなどの前は勉強優先など「今、一番大事なことは何か」を考えて行動してください。
- ③ 1日のスケジュールの「見える化」。しおりやノートに書いたり、タブレットに入力するなどすれば、いつ、どのくらい勉強・部活・休憩しているかが分かるはずです。無駄な時間が見えてくるはず。時間の使い方を見直すこともできます。
- ④ 「すきま時間」の活用。時間の使い方を見直すとちょっとした時間のすきま（すきま時間）が見つかるはず。この時間を工夫してください。休むことも大事です。前回書いた「脳疲労」を和らげる、「身体の疲労」を和らげるなどの「転換（切り替え）」の時間になるようにしてください。この時間に「何となくスマホいじり」や「ボーっとテレビを見る」は、気づかないうちに時間をうばっていきます。だらだらと過ごすことは禁物です。

時間の使い方は、「今・すぐ・完璧に」できるものではありません。毎日心がけていくことで少しずつ自分のペースで上達していくものです。今日できなくても明日できる。そう信じて実行してください。

44日間という時間を有効に使い、1学期よりも成長（変容）した姿を2学期始業式に見ることを期待しています。

これからのおもな行事予定

月	日	曜	行事
7	21	月	夏季休業日始
	22	火	2年林間学校事前指導
	23	水	2年林間学校（～25日（金））
8	12	火	学校閉庁日（～15日（金））
	31	日	夏季休業日終
9	1	月	始業式（制服登校） 避難訓練 給食あり
	2	火	専門委員会
	5	金	確認テスト
	9	火	3年修学旅行前日指導
	10	水	3年修学旅行（～12日（金））
	16	火	Study Week（1・2組）
	17	水	Study Week（3・4組） 3年学力テスト
	18	木	Study Week（5・6組）
	20	土	土曜授業 学校公開 学校説明会
	22	月	朝礼