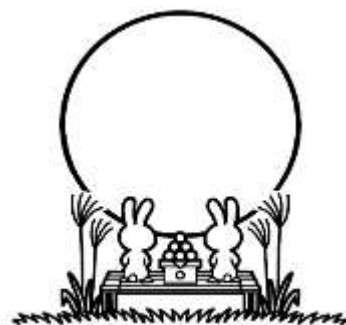


～ゆるみと向き合い、“伸びる秋”へ～

夏の暑さが落ち着き、少しずつ秋の気配が感じられる季節となりました。2学期が本格的に動き出し、生徒たちは日々の授業や係活動に加え、行事の準備などにも取り組み始めています。一方で、この時期は「気がゆるむ」「疲れが出る」「なんとなくやる気が出ない」など、心と体に“ゆらぎ”が出やすい時期でもあります。実はこの時期こそが“もう一段成長するチャンス”でもあります。勉強や生活のリズムを見直し、友人関係を深め、自分なりの挑戦に一步踏み出す、そんな“伸びる秋”にしていきたいと思います。



10月の予定

10/1(水)	都民の日	10/16(木)	6カット
10/2(木)	短縮時程 6カット 四中祭練習開始 留学生体験	10/17(金)	1, 2, 6カット 前日準備
10/3(金)	5カット 英検	10/18(土)	四中祭
10/6(月)	1カット	10/19(日)	四中フェスタ
10/7(火)	6カット	10/20(月)	振替休業日
10/8(水)	5カット	10/27(月)	生徒会朝礼
10/9(木)	短縮時程 6カット 専門委員会	10/28(火)	Study Week 開始
10/10(金)	短縮時程 6カット 中央委員会	10/29(水)	2カット 午前授業
10/14(火)	5カット		
10/15(水)	5カット 四中祭りハーサル		

10月2日(木)より毎日、合唱コンクールへ向けての練習が始まります。連日授業カットとなっていますが、歌練習のため、下校時間に変更はありません。

保護者の皆様へ

10月は、行事と学習の両立、交友関係の変化、思春期特有の心身の揺れなどが重なり、生徒たちにとっては「自分をコントロールする力」が試される時期でもあります。私たち教員も、生徒の表情や言動を丁寧に見取りながら支援してまいります。ご家庭でも、普段の生活の中での会話や行動から、お子様の変化に気づいていただけると幸いです。何かございましたら、いつでも遠慮なくご相談ください。

学習と生活を両立させるために

夏から秋への季節の変化とともに、心や体の調子にも波が出てくる時期です。ここで一度、生活と学習のバランスを見直しておくことが、後の成績や人間関係にも大きく影響します。

- ・学習：短時間でも「毎日続ける」ことが力になります。1日15分の復習からでもOK。
- ・生活：帰宅後にスマホやゲームに偏りすぎないように、時間を区切る工夫を。
- ・睡眠：夜ふかしは集中力と体力を奪います。23時前の就寝を目指しましょう。
- ・提出物：スケジュールを立てて計画的に出せるよう、カレンダーやToDo管理もおすすめ。

今月の学年スローガン：「変化を受けとめ、次の一歩へ」

10月は「中だるみ」と言われることの多い時期ですが、だからこそ大切にしたいのは「小さな変化に気づき、自分を整える力」です。

「変化」とは、自分の気持ちの揺れや、友達との関係のズレ、学習への集中力の波など、誰にでもあるものです。それらを否定せずに受けとめ、「じゃあ、どうしよう？」と前向きに考えること。その一歩が、自分自身の成長につながります。

学年としても、「挑戦」「継続」「支え合い」をキーワードに、仲間とともに高め合える関係づくりを進めていきます。

夏休み明け英語スプリングコンテスト 満点者

1組

2組

3組



次回は冬休み明けに行う予定です。満点目指してがんばろう！

～四中祭について～

18日（土）の四中祭は、午前中に合唱コンクール、午後に各有志団体の発表があります。詳細は別紙発行しますのでそちらをご覧ください。実行委員を中心に、2日より本格的に準備が始まります。観覧の人数制限はありませんのでご家族揃ってぜひお越しください！