

1年 学年だよ！



第12号
令和7年6月6日
江戸川区立瑞江第三中学校
第1学年

期末考査にむけて



運動会から約2週間がたちました。まだ疲れが抜けていない中も、プレテストに向けて気持ちを切り替え、学習に励む人の姿が見られました。約1週間後には期末考査本番を迎えます。体調管理に気を配り、ベストな状態でテストに臨んでください。

月曜日の学活の時間には、テストに向けて各自が学習目標を設定しました。自分で決めた目標を達成するためには、なにが必要でしょうか。試験範囲を確認し、取り組む内容の計画を立てること。学習した内容を身に付けるために、何度も繰り返し問題を解くこと。いろいろな工夫ができると思います。毎日の積み重ねを大切に、「頑張った!」と実感できるような取り組みをしていきましょう。応援しています。

教育実習生の先生からのメッセージ



3週間を共に過ごした教育実習生の金子知代先生が、本日をもって実習を終えます。

国語の授業だけでなく、運動会など様々な場面でみなさんの学校生活を支援してくださいました。メッセージをいただいたので紹介します。3週間ありがとうございました！

3週間ありがとうございました！最初はどうしてもみなさんとたくさん会話ができて、いろいろ話ができ、とても楽しかったです。中学生になって初めての運動会とは思えないくらいみなぎる闘志にはすごくすごく元気をもらいました。私も1年生のみなさんに負けないくらいギラギラの闘志を剥き出しながらカッコイイ先生になれるよう努力します！みんなも頑張ってくださいね！！またいつどこかで会えますように・・・



来週の予定



日	曜	1	2	3	4	5	6	備 考
9	月	道徳	②	③	④	⑤	⑥	生徒朝礼
10	火	学年集会	②	③	④	⑤	⑥	避難訓練 期末考査1週間前（部活動は基本的に停止）
11	水	①	②	③	④	⑤		再登校 16:30
12	木	①	②	③	④	⑤	⑥	
13	金	③	④	⑤	総合	離任式		①②カット 17:00 完全下校

※裏面には「SOSの出し方」特集を掲載しています！ぜひご覧ください！

SOSの出し方講座



6月2日（月）1校時に江戸川区保健予防課いのちの支援係の方を講師として呼びし、「SOSの出し方」講座を実施しました。

講演では、勉強や進路、友人関係などストレスには様々な原因があり、そのようなストレスの原因のことを「ストレッサー」と呼ぶことを教えていただきました。そして、ストレスがたまってしまったときの解消法や、辛いときにSOSを出す方法について、具体的な相談機関を紹介いただいたり、学年の仲間と意見交換をしたり、様々な活動を通してSOSの出し方を学びました。

講演の途中には、学年の先生たちの意外なストレス解消法を聞くこともできました。日常生活の中では、自分以外の人がどんなことをストレスに感じているか、ストレス解消法としてどんなことをしているかを知る機会はあまりないと思います。事後アンケートの内容から、学年の仲間のストレス解消法をいくつか紹介します。



みんなのストレス解消法

音楽を聴く 風呂に入る お風呂でめっちゃ歌う ゲームをする 思う存分に食べる
趣味をいっぱいする 親に相談してみる 自分の趣味やゲームをする とにかく寝る
ホラー映画をみる 好きなことをやる 友達と遊ぶ！ バレーボールのサーブをたくさん打つ
枕に顔を付けて叫ぶ 友達と愚痴を言い合う 歌う 好きなアニメを見る 部屋を掃除する
友達と電話する 暴飲暴食 運動する めっちゃ寝る 美味しい物を食べまくる
心を無にして、自然をずっと見る クッションを殴る ゲームや自分が好きなことをする
甘いものを食べる サッカーで弾丸シュートを決める ペットと遊ぶ 全力で歌う 寝る
人に相談して気分を晴らす 力を抜いてジャンプする 歌う！絵を描く！ 好きな人と話す
好きな人のことを考える ダンボールを殴る 動画を見る 思いっきり叫んだり、寝たりする
深呼吸 叫びまくって寝る 親や友達にストレスを伝える 自分の好きなことをやってストレスを忘れる 何か友達と楽しいことをする 大声で叫ぶ

講演では、深呼吸をすることもストレス解消法として挙げられていました。テスト勉強で疲れたときに、試してみるとよいかもしれませんね！

