

Rising Moon



令和7年(2025年) 12月24日



作 ある中学生

師走に入り、街路樹がすっかり葉を落とし、寒さもますます強まってまいりました。保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、本日をもって2学期が終わりました。明日からは、楽しい＆楽しい(?:9年生は受験勉強が本格化)冬休みです。クリスマス・お正月と、イベントが続く2週間ですが、生徒たちにはたっぷりと宿題が出ていて、保護者の皆様にはお子様の背中を押していただき、有意義な冬休みになるようお力添えをお願いします。



冬休みの過ごし方（健康管理）



冬休みは2週間という短い期間ですが、大きなイベントが目白押しで、外出する機会も多くなります。さらに、季節柄、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行する時期です。せっかくの楽しい時に寝込むことにならないよう、体調管理には十分気をつけてほしいと思います。何より、心と体をリフレッシュしましょう。

① 免疫力を高めましょう！

病気に対抗する免疫力を高めるために大切なことは、毎日の生活を健康的に送ることです。「ご飯をきちんと食べる」・「こまめに身体を動かす」・「気持ちよく排便する」・「ストレスや疲れをためない」・「睡眠をしっかりとる」どれも基本的なことですが、これらをリズムよく続けることが必要です。免疫力は簡単につくものではありませんから日々の積み重ねが大切です。特に夜遅くまでのSNS利用やゲームは厳禁です。



② ノーメディア・ディをつくりましょう！

「ノーメディア」とは、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどといったメディアの使用を控える日のことです。こうしたメディアを長時間にわたって使用することにより、睡眠不足になったり、生活リズムが乱れたりします。なかには食事中やお風呂・トイレでも手放せない人がいるようです。たまにはメディアの電源をオフにして、その時間を別のことに使ってみませんか。ぜひ家族のコミュニケーションの時間として活用してみてください。



③ ストレスの対処法を考えましょう！

ストレスとは、外からの様々な刺激によって心や身体に負担がかかっている状態をいいます。この刺激のことを「ストレッサー」といいます。ストレッサーには、①物理的(暑さ・騒音等) ②科学的(公害等) ③生物的(ウイルス・細菌等) ④心理・社会的(人間関係等)なものがあります。みなさんが聞いて思い浮かべるのは、このうちの④心理・社会的ストレッサーによるものが多いのではないでしょうか。



《ストレスへの対処方法》

環境が原因であれば、できるだけ改善するようにしてください。そうでないものは、友達や家族・先生に話す、リズムのある生活を送る、気持ちを切り替える、リラックスできる方法を見つけるなど、状況に応じた方法を試してみましょう。

《ストレスを溜めない3つのコツ》

- (1) どんな時にストレスを感じるか、考えてみる
- (2) 自分の気分転換できる方法を知る
- (3) 安心できる場所や人を持っておく



1年を振り返り自分と向き合おう！



年末がやってくると、「今年はどんな1年だったか」を振り返る機会も増えるでしょう。冬休みに入り、授業は止まりますが、1/8(木)には習熟度テストや冬休み課題テストがありますので、何もしないわけにはいきませんね。頑張ってください。ところで、次の1年(2026年)を有意義にするためには、残り1週間の2025年を振り返ることはとても重要です。

今年最後のお便りでは、1年を振り返る意味や、振り返りをするときのポイントや効果的な方法を紹介します。1年の振り返りに使える10の質問もありますので、夜寝る前や休日にじっくりと取り組んでみてはいかがでしょうか？

【1年を振り返るときのポイント】

(1) 肯定的に受け入れる

印象に残っている出来事を思い出して「肯定的に受け入れること」です。

成功体験や楽しかった出来事は、肯定的に受け入れやすいでしょう。ここでは、「なぜうまくいったのか」もあわせて振り返ります。失敗や辛かった体験は、否定的な気持ちで思い出してしまうかもしれません。その際は「失敗などから得た学び」に目を向けてください。



(2) ネガティブなポイントとも向き合う

自分が抱えている課題や改善するべき短所など、「ネガティブなポイントとも向き合う」ことです。今年できなかったことや失敗したことを掘り下げ、なぜ結果につながらなかつたのかを考えることで、次への道標にもなるでしょう。

【1年の振り返りに使える10の質問】

1年の振り返りに使える10の質問をご紹介します。自分自身に問い合わせてみてください。

2025はどんな年でしたか

2025年已年も残り1週間になりました。今年はどんな年でしたか？

先日、今年の流行語大賞や今年の漢字一字が発表されました。そして、現在、各報道機関が今年の十大ニュースを発表しています。日本のみならず、世界的にも様々なことが起こりました。年末にご家族で2025年已年を振り返ってみてください。

【流行語大賞】

『働いて働いて働いて働いて働いてまいります』 by 女性首相



【漢字一字】

『熊』



【日本の十大ニュース(読売新聞)】

①『大阪・関西万博来場2557万人』

【世界の十大ニュース(読売新聞)】

①『第47代米大統領にトランプ氏が就任』

【お寺の掲示板大賞】

『自分ファーストという貧しさ』

振り返りに使える10の質問

全校生徒の皆さん、必読！

- 1 今年、楽しかった思い出や嬉しかった経験は？
- 2 今年、時間やパワー、お金を費やしたことは？
- 3 今年、達成したかった目標は？
- 4 今年の成果は？
- 5 今年、いちばん大きく変化したことは？
- 6 今年の自分の好きなところは？
- 7 来年の自分で、変えたいところはありますか？
- 8 今年、感謝を伝えるべき人は誰ですか？
- 9 今年、失敗から学んだことは？
- 10 1年前に戻れるなら、自分に何と言ってあげる？

生徒の皆さん、保護者の皆様、
どうぞよいお年を
お迎えください。



【今後のスクールカウンセラー来校日】

1月15日(木)午後 · 1月19日(月)午後 · 1月26日(月)終日

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(村井)まで 22-0108

♥♥♥ 12月は空きがありました。ぜひご検討ください。♥♥♥