



期の集会（V期）を開催

1/18（水）の6校時に、第V期の期の集会が開かれました。いよいよ、本年度最後の期に入りました。

第V期の全校テーマは「有終の美」です。物事のはじめは誰でも張り切ってがんばるものですが、最後をしっかりと仕上げることは意外に難しいものです。

生徒会や各執行部を中心に全校が一丸となって目標に取り組むことで、学校、学年、学級、自分すべてに「有終の美」を飾れるようにしていきたいものです。

特に、中学校生活が残り少なくなってきた3年生に頑張ってほしいと思います。これまでの3年間の総まとめをし、新たな伝統を残していけるよう頑張ってください。

1, 2年生のみなさんも、3年生に負けないように頑張りましょう。



入試講話を実施（1/19）

1/19（木）の4校時に、3年生に向けて入試講話が実施されました。講師は、本校スクールカウンセラーの藤本千鶴子先生です。

藤本先生からは、集中したいときや緊張をほぐしたいときにどうすればよいのか、具体的な紹介がありました。

3年生も藤本先生の紹介してくれたスマイルトレーニング（眉間にしわを寄せる、眉毛を上げる、口のストレッチ等）やハイパワーポーズ（写真下）、呼吸法等を実際に行ってその効果を実感していました。

本番の入試まで緊張が続くと思いますが、藤本先生のアドバイスを生かしながら頑張ってほしいと思います。

なお、藤本先生が紹介してくれた集中&リラックス法は、昨日配布の「スクールカウンセラーだより1月号」に詳しく紹介されておりますので、1, 2年生のみなさんやご家庭のみなさんもぜひお試してみてください。

