

# 中学通信「ひかり」

## 『習慣』づくりのコツ

中学部長 青木 理江

新年度が始まり、学校生活に慣れてきた頃でしょうか。学校が始まり、私は慌ただしくこの1ヶ月が過ぎ去ったように思いますが、皆さんの感覚はいかがでしょう。連休の過ごし方で生活習慣や体調面を崩さないように過ごしてほしいものです。

さて、皆さんは日々『習慣』にしているものは何ですか。「読書・勉強・ゲーム」など。もちろん中学生となれば、「勉強」を習慣にしたいと思う人が多いと思います。では無意識に行われている習慣には何がありますか。代表的なものとして「洗顔や歯磨き」があげられます。それらは生活の中で負担になる習慣でしょうか。例えば「朝起きて顔を洗う」や「寝る前に歯を磨く」などの習慣のある人は、必然的に行動ができると思います。学習習慣もそのようにならないのでしょうか。「千里の道も一歩から」ということばを聞いたことがありますか。習慣化するにはハードルが低い方がいいです。例えば、「毎日1つずつ漢字・英単語を覚える。」「計算問題を1問解く。」など小さな目標を毎日達成することで、成功体験を積み重ねていくと自信につながるでしょう。また習慣化したいことを身につけるために要する期間は平均66日間だそうです。今から少しずつの学習習慣を始め、何か新たなことを習慣化してみませんか。

5/18から中間考査も始まります。1年生は初めての定期考査ですが、2,3年生はこれまでの経験で改善すべき点があるのなら、習慣を意識してこのゴールデンウィークの過ごし方も考えてみましょう。

## 中1オリエンテーション研修

4月16日、18日の2日間、「新入生オリエンテーション研修」を実施しました。16日は校内で自己紹介や2,3年生による学校施設の案内がありました。18日は久宝寺緑地で午前はクラス中心、午後はクラス混合班に分かれて交流を深めました。

当日の様子を動画にまとめましたので、ホームページよりご覧いただけます。なお、パスワードについてはClassiにて配信しております。(入学式の様子もご覧いただけます。)

## 5月の行事予定

- 2日(月) 合同体育時間割開始(～6/4) 一部時間割変更あり
- 3日(火) 憲法記念日 4日(水) みどりの日 5日(木) こどもの日
- 10日(火) 生徒会役員選挙(7限)
- 11日(水) 考査1週間前
- 17日(火) 午前中授業
- 18日(水) ～21日(土) 中間考査 考査後 防災訓練(11:15頃終了)  
防災訓練後 中1のみ SDGs 出前授業(11:15～11:55)
- 24日(火) 1～3年生 春の校外学習 【万博記念公園駅に現地集合・現地解散】
- 26日(木) 27日(金) 尿検査(二次)
- 31日(火) 5・6限 体育大会の招集練習(その後クラス練習)