



石の門

<第10号> 令和8年1月30日

TEL 66-2371 FAX 66-6846

ホームページは「今町中学校」で検索

mitsuke.imamachi-jhs@edu-niigata.ed.jp



【 3年生 スクールカウンセラーによる特別授業 】

朝を大切にする

校長 北山 智博

朝は前夜からの睡眠で疲れがとれて、前日の情報が脳の中で整理されてスッキリした時間です。一流の経営者は、毎朝の時間をとても大切にするそうです。心を空っぽにしたり、瞑想の時間にあてたり、自己との対話に使っているそうです。

気分がスッキリした時間に、誰にも邪魔されずにゆったりと瞑想する時間をとることができたら最高ですね。瞑想まではできなくても、朝、目が覚めたら、すこし目を閉じて、ゆっくりと深呼吸をするだけでゆったりとした気分になれるそうです。

朝の時間は一日の中でも一番貴重な時間といえます。朝の使い方次第で、一日を効果的に過ごすことができます。例えば、朝食を食べる前に、一日の予定を確認するのもいいでしょう。一日の予定を確認することで行動にムダがなくなります。

朝の10~15分の時間を自分のために費やすことで一日が見違えるほど輝きます。ぜひ、試してみてください。

令和8年度新入生入学説明会

1月15日（木）午後から、今町小学校6年生及び保護者の方々を招き、入学説明会を実施しました。小学生は数学、理科、音楽の授業体験を楽しみ、その後、中学1年生による中学校生活の説明があり、熱心に話を聞いていました。また、保護者の方々には、見附警察署生活安全課署員によるSNSトラブルに関する講話や、学校教育課及びまちづくり課によるクラブ活動の地域展開に関する説明等を聞いていただきました。4月に新しい仲間を迎えることを、今町中みんなで楽しみにしています。



SC授業～ネガポジ反転で、軽やかに生きよう！～



3年生を対象に、スクールカウンセラー大橋稔先生より「ネガポジ反転で、軽やかに生きよう！」、人への印象をマイルドに変化させる考え方を学び、人間関係をより円滑にし、自分の気持ちも穏やかに保つことを目的とした授業をしていただきました。「「頑固」をプラスに言い換えると…、「嘘つき」は…？」など様々なお題に取り組むことで、生徒たちはネガティブなことの裏側にあるポジティブな側面に気付くことができました。また、グループ内での話し合い活動でも新たな発見を楽しみながら学んでいました。



2年生 修学旅行に向けて

3月4日（水）～6日（金）2泊3日の日程で京都・大阪への2学年の修学旅行が行われます。生徒による実行委員会を中心準備を進めています。1月14日（水）には、旅行業者の方を招き、タブレットで旅行行程や京都・大阪の名所、歴史的建造物について、さらにはユニバーサルスタジオジャパンについて説明を受け、益々、修学旅行が楽しみになったようでした。これからタクシー研修や企業訪問班決め、係の仕事確認等々、旅行に関わる決め事も進め、生徒みんなで修学旅行をつくり上げていきます。なお、2月6日（金）6限に、保護者向け説明会を行います。よろしくお願ひします。



健康チェック週間～ローメディアウィーク～（1月26日～30日）



今年度、第3回目となる健康チェック週間～ローメディアウィーク～がスタートしました。1月23日（金）の中タイムにて、5日間の計画を個々に立て、チェック週間に臨んでいます。朝食や睡眠、1日のゲームやSNSなどのメディア利用について、日ごろの生活を見直し、目標を決めました。さらに、目標達成に向け、具体的にどのように取り組むか自分で作戦を考えました。「今中生目標！：①夜11時までに就寝する、②平日のメディアは1日2時間、③メディア利用は夜10時以降はしない、④朝食は毎日食べる」。是非、ご家庭でも応援、声掛けをお願いします。

2月の主な予定

- 2日（月）学校評価会議
- 4日（水）定期テスト（～5日）
- 5日（木）風雄会集会（役員委嘱式）
専門委員会
- 9日（月）職員研修
- 10日（火）全校朝会



- 11日（水）建国記念の日
- 16日（月）職員会議
- 19日（木）3年同窓会入会式
- 20日（金）PTA評議員会
- 23日（月）天皇誕生日
- 27日（金）卒業式予行練習・準備

