

第三学年 学年通信

令和3年1月8日

国立第三中学校

No.10 文責 末吉



【人間の弱さはそれを知らない人たちにおいて、ずっとよく現れている】

明けましておめでとうございます。この冬休みは心の葛藤との戦いだった人が多いのではないのでしょうか。タイトルは二学期国語の授業で読んだ『誰かの代わりに』の中にも紹介されていたパスカルの言葉です。時間をうまく使えないことに悩んだり、感情のコントロールに苦労したり、人間の弱さを感じることがあつたらうな、と自らの経験から思います。

パスカルはこんな言葉も残しています。「人間は一本の^{あし}葦にすぎない。自然のなかでもっとも弱いものである。だが、それは考える葦である。」人間は弱いものであることを知り、最善の策を常に考え続けることで昨日よりは強くなれるはずです。

【受験生の心構え】

12月25日、二学期最後の学年集会の時、大須先生が各自の進路を「作品」に例えていらっしゃいましたね。誰でも作品の仕上げをするときは緊張がつきものです。不安や緊張をほぐすコツは二つあります。

一つ目のコツは、ゆっくり息を吐くこと。張りつめた交感神経がゆるむそうです。寝る前に両手両足を伸ばし、目を閉じて深い呼吸をしてみてください。その時に意識してゆっくり吐いてみましょう。だんだん気持ちや肩の力が抜けていきます。

二つ目のコツは、いつもどおりの生活をする事です。あせる気持ちに引きずられて急に特別なことをすると、かえって不安になることがあります。学校生活ではいつもどおり仲間と一緒に普通に授業を受けましょう。家庭でも今までどおりコツコツと積み重ねていきましょう。平常心がなにより大切です。



【今月の予定】

		時程	給食	その他			時程	給食	その他
1/12	火	普	○		1/22	金	普	○	
1/13	水	普	○		1/23	土	—	—	
1/14	木	普	○		1/24	日	—	—	
1/15	金	普	○		1/25	月	普	○	
1/16	土	—	—		1/26	火	普	○	都立推薦入試
1/17	日	—	—		1/27	水	普	○	都立推薦入試
1/18	月	普	○	避難訓練	1/28	木	特	○	生徒委員会
1/19	火	特	○		1/29	金	普	○	
1/20	水	特	○		1/30	土	—	—	
1/21	木	普	○	スクールバディ	1/31	日	—	—	

※2月10日、11日・・・主な私立高校入試日 2月21日・・・都立学力検査