

令和5年6月28日(水)

## 生活のリズムを整えよう

本校では、朝8時までには生徒玄関を通過するよう呼びかけています。これは、生徒会と連携した学校全体での取り組みです。

しかし、今年になって減ったとはいえ、8時に間に合わない、いわゆる遅刻の生徒や、時間ギリギリの登校の生徒がいることも事実です。夏休みまで1ヶ月を切った現在、全生徒が自覚することで、遅刻者やギリギリ登校をなくしていきましょう。

8時までには生徒玄関を通過し8時5分までに教室で自分の座席に着席することになっていますが、全員できていますか？早めに教室に入ることで、生活の記録や宅習などを提出したり、朝の係活動などをしたり、ボランティア活動をしたりして朝のスタートをスムーズにしていきましょう。

そして、50分の授業は疎かにすることなく取り組みましょう。そのために、授業と授業の間の業間は、トイレやうがい、手洗いなどを短時間で済ませ、遅くとも2分前には着席し、必要な学用品を机の上に準備するなど、次の時間の学習に備えましょう。

授業の前には、1分前黙想です。黙想中は、授業に向けてのモチベーションを高めるために、前の時間に学習した内容を思い出したり、家庭で取り組んだ予習の内容を思い出したりするなどして、スムーズに授業に取り組めるようにしましょう。もちろん、授業の前から腰骨を立て、へその下である丹田（たんでん）に力を込めることにより、しゃんとさしてやる気を出せる状態にしましょう。

そして、授業中に、他の生徒の邪魔をすることなどはないことは当然のこととして、自分を高める努力をしましょう。

さらには、4時間目が終わって10分で給食の準備をすることで、20分間の食べる時間確保を目指し、少なくとも15分は食べる時間を確保しましょう。

時間を守り、時間的な余裕をつくることで生活のリズムを整え、あと20日余りの1学期を送りましょう。