



## 平常心で、全力を出し切れ。

このところ、寒い日が続いていますが、校庭の桜の蕾は少しずつ大きく膨らんでいます。いよいよ、3年生は入試が始まりました。新型コロナウイルス感染症のこともあり、いつもより不安な思いをしている人もいるでしょう。人は不安や恐怖に支配されると、「目の前の心配事」しか見えなくなり、冷静な判断ができない「**心理的視野狭窄（しんりてきしやきょうさく）**」におちいります。これはストレスホルモンのしわざだそうです。このことにより、実力が出し切れないとしたら残念です。緊張や不安は脳を成長させるのだそうです。**心をコントロールし、ピンチを乗り越えることによって人間はさらに強くなれるのです。**

ここまできたら、まずは、「**自分は必ずできる。大丈夫。**」と励ますこと。集中して問題に向かい、時間いっぱい考えて、最後まであきらめずに解けば、結果はついてくるのだと自分に言い聞かせる。不安がわいたら**ゆっくり深呼吸**する。これでストレスホルモンの濃度を下げることができるのだそうです。それから、「**体を動かす**」こと。背伸び、関節の曲げ伸ばしなど。感情を簡単に切り替える方法です。日頃から縄跳びやジョギング、皿洗い、ラジオ体操、草花のお世話など、日課を決めて無心になって行うことも心の健康を保つためには効果的だといわれています。ちなみに私は、5kmほどのジョギングを日課としています。脳は一つのことを長時間続けていると疲れてしまうのです。無心になれることをすることで、頭の中をからっぽにすると心が軽く、明るくなります。

繰り返しになりますが① **まず、深呼吸** ② **伸びや屈伸など体を動かす** ③ **日ごろから笑顔を鍛えよ**。体調を整えて、ベストをつくせ。健闘を祈っています。

そして、2年生は1年後を想像して、1年生は2年後を想像して、3年生と同じ気持ちで緊張感をもっていろいろなことに挑戦しましょう。



真っ青な空に伸びる枝には、たくさんのつぼみが。

## 強い感染力をもつ変異株により急速に感染拡大 感染予防を徹底しましょう

<再度確認、学校でも、家庭でも感染予防の徹底> 警戒規準「レベル2」

- マスクを、鼻、ほほ骨、あごなどに隙間ができないようにしっかり着ける。（不織布マスクが遮断効果が高いので望ましい。）
- こまめに石鹸で手洗いをしっかりすること。手のひら、爪の間、指の間、手首など、少なくとも10秒洗って15秒水で流すというようにしっかり洗うこと。
- 今まで以上に換気をしっかりと行い、エアロゾルを防ぐことが大事。
- 「密集場所、密接会話、密閉空間」の三密の防止。
- 自宅に帰ったら、顔を洗う、頭髪を洗い流す、歯磨きをする、制服にスチームを充てるなど除菌するとなおよし。
- 毎朝の検温、食事、睡眠をしっかりと、規則正しい生活をする。

## 2月の主な行事

「SC来校」はスクールカウンセラーが来校する日です。

日	曜	行事	日	曜	行事	日	曜	行事
1	火	市SC来校(終日)	11	金	建国記念の日	21	月	職員研修(授業は5校時まで)
2	水	職員会議(授業は5校時まで)	12	土	土曜授業	22	火	
3	木		13	日	週休日	23	水	天皇誕生日
4	金	第2回学校保健委員会	14	月	職員会議(授業は5校時まで)	24	木	生徒会学校専門委員会(放課後)
5	土	週休日	15	火	学年末テスト[1日目] 学校納金日[1年]	25	金	県SC来校(午後)
6	日	週休日	16	水	学年末テスト[2日目] 学校納金日[2年]	26	土	週休日
7	月		17	木	学年末テスト[3日目] 学校納金日[3年] PTA理事会・ 第2回役員選考委員会	27	日	週休日
8	火	市SC来校(終日)	18	金	3年学年学級PTA 学校納金日[予備日] 第8回家庭教育学級・閉級式	28	月	公立高校入試事前指導
9	水		19	土	週休日			
10	木	学年末テスト前部活動休み開始(~16(水))	20	日	週休日			

## 3年1組芝崎葉音さん、ナイスラン! 鹿児島県11位に貢献。

1月16日(日)の12時30分、号砲が鳴り、都道府県対抗女子駅伝がスタートしました。芝崎さんは、中学生区間の8区、上りが続く3kmを走りぬき、アンカーの一山選手にたすきをつなぎました。鹿児島県は11位でした。

今回の大会では、昨年の東京オリンピックで活躍した選手や有名選手が、それぞれ都道府県の選手として走っており、見所が多い大会でした。

初めての全国大会、京都の都大路の大舞台で本当によく健闘したと思います。まわりの雰囲気や他の選手たちの走りに大いに刺激を受けたことと思います。

これからもこの経験を活かして、さらなる活躍を期待しています。



たすきは芝崎さんから一山選手へ

## 表彰・生徒の活躍

- 第64回鹿児島県児童生徒作文コンクール 特選 1年3組 芝崎 楽
- 令和3年度鹿児島市南部・東部地区中学校1年生野球大会  
合同チームの部 第3位 吉野東・鹿児島玉龍合同  
敢闘賞 1年 舞田 晃大