



木曾中学校だより

2025年度—5月号—

令和7年5月2日発行
町田市立木曾中学校
校長 大山 茂登



Tel. (042) 792-3081
Fax. (042) 791-5984

学校生活の基盤を確立し生活のリズムを整えよう

校長 大山 茂登

令和7年度の始業式・入学式から約1か月がたちました。各学級では、各委員や係の選出、生徒総会に向けた学級討議等が行われ、これから1年間の活動の基盤となる組織作りが行われてきました。各教科の授業も本格的にスタートし、学校だけではなく、家庭においても学習に取り組む習慣を新たに確立していく時期でもあり、新しい学年となって中学校での生活リズムが見え始めてきた頃かと思います。各部活動でも、部活動ガイダンスをきっかけに、新入生の仮入部が行われました。5月になり、それぞれの活動がいよいよ本格的に始動しはじめます。一人ひとりが自分の目標や夢に向かって、それぞれの場面で努力し、一緒にいる仲間と協力しながら成長していく姿を期待しています。学校では、学習に関する取組だけでなく、様々な活動を通して挨拶や礼儀、思いやりの心を育むことも大切にしています。中学校生活の様々な場面で、1つ1つ丁寧に取り組んでいくことで、中学生として今身に付けるべきことをしっかり学んでいき、将来社会に出てからも大きな財産となるような体験を重ねていってほしいと思っています。

5月は特に「連休明けの生活のリズムを整える」ことを意識して心がけてください。規則正しい生活習慣や健康管理に気を配り、心身ともに充実した毎日を送ることが、学習や部活動などの成果につながります。生活リズムを整えることは心身の健康や生活の質を向上させるために非常に重要です。規則正しい生活習慣を確立することで、心身の健康維持や効率的な活動が可能となります。一定の時間に起床し、規則的な食事や睡眠を心がけることで、体内時計が整い、疲れにくくなる体が作られます。これにより集中力が高まり、日々のストレス軽減にもつながります。また、生活リズムを整えることで、計画的な時間管理ができるようになり、日常生活と学業のバランスも取りやすくなります。これにより、精神的な安定や充実感を得ることができ、長期的な目標達成にもプラスに働きます。

新年度が始まったばかりのこの時期は、自分自身を前向きに整える絶好の機会です。生活リズムを整えることで、日々の生活にメリハリが生まれ、前向きな気持ちで新しい挑戦に臨むことができます。健康的な習慣を身につけることは、より良い生活の基盤となります。意識的に生活リズムを整えることが、充実した一年を送るための第一歩となります。新年度が始まって間もないこの時期に、これからの生活の見通しをしっかりと立て、生活のリズムをしっかり確立し、1日1日を大切に過ごしてください。日々の課題を1つずつ丁寧に少しずつ積み上げていくことで、気が付くと大きな力となっていきます。日々努力を積み上げる前向きな習慣を身に付け、中学校生活をより充実したものとしていってほしいと思います。

連休が明けると、1年生では「TOKYO GLOBAL GATEWAY GREEN SPRINGS」(体験型英語学習施設)での校外学習がすぐに実施されます。また学校全体では、生徒総会、運動会に向けた取組などが、本格的に始まります。これらの行事を成功させるためにも一人一人がじっくり取り組んでいけるような生活習慣を確立していってほしいと思います。