



第25号

Email izumi-j@kanazawa-city.ed.jp

# 泉中だより

令和6年11月7(木)

## The Best Fontana 賞決定！～挨拶は心のキャッチボール～

11月1日(金)の全校集会で、素敵な挨拶をしている生徒の表彰式がありました。各学年から1名ずつ選ばれ「The Best Fontana賞」が校長先生から授与されました。「Fontana」とはイタリア語で「泉」という意味です。「The Best Fontana」を直訳すると、「最高の泉中生」という意味になります。3人のBest Fontanaに、挨拶をするときに心がけていることを質問してみました。



1年1組 明翫 斗真さん

「相手に伝わるように、大きな声で挨拶することです。」

2年1組 安井 祥さん

「自分がされたときに嬉しいと思えるような挨拶をすることです。」

3年2組 吉本 慶次郎さん

「笑顔です！」



皆さん、さすがですね！

そもそも、挨拶とは「心を開いて相手の心に近づく」という意味です。だから、挨拶は「心のキャッチボール」だと言えます。自分が心を開いて投げたボールを、受け止めた相手も心を開いて投げ返してくれる、とても嬉しくなりませんか。挨拶は人と人の心をつなぎます。皆さん、これからも素敵な挨拶を続けていきましょう。



## 「学びの秋」が到来しました。。

運動会や文化発表会といった大きな行事が終わり、秋の訪れとともに落ち着いて学習に向かう季節がやってきました。3年生にとっては、受験勉強が追い込みを迎え、いよいよ進路決定の時期になります。

そこで、皆さんに日常生活において、やる気と記憶力を高めて学びの成果を上げる方法をお伝えします。ただし、あくまでも著者の私案なので、参考程度にしてくださいね。



①遠い理想より、身近な目標を立てて達成を繰り返す方がやる気が出る。

②小さな成果でも自分を褒める。その積み重ねが励み・自信につながる。

③同じ時間に起き、勉強し、寝る。生活リズムを一定に。

・・・仕事や勉強は、同じ時間帯に自然体で始め、数分は継続することで、自然とやる気が出てくるという。一説には、気合いを入れて始めるより、時間になると自然に始める方が成果は1.5倍ともいう。

④人は睡眠中に記憶を整理・定着させる。夜型が基本。夜更かし、徹夜は駄目。

⑤睡眠は削らない。眠いときはさっさと布団で寝る。

(参考資料「内外教育 第7196号」2024.10.4 時事通信社 尾崎春樹氏の文章より抜粋)