



# 凡事徹底

～心を清め  
心を磨き  
心を鍛える～

令和8年1月21日(水)

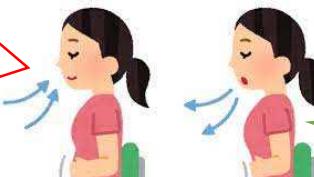
第21号

浅野川中学校  
生徒指導部

## 体をゆるめて心もリラックスしよう

一年の締めくくりとなる三学期。忙しい毎日にストレスがたまっている人も多いのではないかでしょうか。ストレスがたまりすぎると、身体も心もかちかちにかたまってしまいます。リラックスできる「呼吸の練習」をして、心を落ち着かせてみましょう。

- ①椅子に腰掛ける
- ②目をとじる
- ③鼻からゆっくり息を吸い込む



- ④息を口から、ゆっくり吐き出す  
(いやなことも全部、吐き出す)  
3分ほど繰り返す

(参考:上島博 著「イラスト版 子どものじシリエンス」)

### この学期にがんばりたいこと♪

- ・勉強と部活の文武両道で頑張りたいです。あいさつも誰にでも大きい声でできるようにしたいです。(1年)
- ・2年生に向けていいスタートが切れるような3学期にしたい。特に発表や班活動を頑張りたい。(1年)
- ・先生の話をよく聞いて授業に集中することを頑張りたいです。(1年)
- ・クラス全員が思いやりを持ち困っている人がいたりしたら声をかけられるような3学期にしたいです。(1年)
- ・勉強で習ったその日に復習をするのを頑張りたいです。(1年)
- ・苦手な教科から逃げずにしっかり勉強していきたいです。部活で良い結果をみんなで出せるように頑張りたいです。(1年)
- ・3年生になって受験勉強しないといけないのに勉強する体力がないままだと困るから、いまのうちに力をつけておきたい。(2年)
- ・受験生になるので日頃から勉強する習慣を身につけ、自分の行きたい高校に行けるように頑張りたい。(2年)
- ・3年生0学期だから勉強をまだあやふやなどころがある理科と社会を毎日復習していきたい。(2年)
- ・無心で成功なら成功で調子に乗らず冷静に、失敗したのなら失敗したでまた新しい改善策を見つけるようなことをして頑張りたい。(2年)
- ・3年生は部活も夏に向けていっそう力が入っていくので、部活と勉強の両立をしっかりと着実に行っていきたいです。(2年)
- ・テストの点数が上がる3学期と、テニスがもっと上手くなる、楽しい3学期にしたいです。(2年)
- ・勉強をもっと自主的に取り組みたいのと、卒業式も近づいているので一日一日を大切にしたいです。(3年)
- ・志望校に向けて勉強も頑張りつつ、残り少ない中学校生活をクラスの人と楽しく過ごせるようにたくさんクラスの人と関わっていきたい。(3年)
- ・時間管理と気持ちの切り替えを特にしっかりと3学期を過ごしたい。(3年)
- ・受験に向けて勉強をたくさん頑張りたいと思ったし、クラスでは勉強しやすい環境をつくりたいと思いました。(3年)
- ・3年間学んできたことを仕上げる3学期にしたい。(3年)
- ・三学期は、二学期より一つひとつの行動や、時間を大切にして学校生活を送れるよう頑張りたいです。(3年)