



令和6年度

高尾台通信



金沢市立高尾台中学校
第 10 号
令和6年12月25日

「冬休みを有意義に…」

明日からは冬休みです。1、2年生は、先日に行われた通知表渡しの内容もふまえ、学習面、生活面等、2学期の振り返りを行うとともに、1年の締めくくりとしての見直しもできるとよいですね。そして、3年生は私立高校の受験校の決定及び中学校卒業後の進路についての三者懇談を終えました。冬休みは正念場です。健康に留意しながら、「めざす自分」に向かって受験勉強に励んでください。



●令和6年度全国中学生人権作文コンテスト石川県大会金沢協議会審査会

金沢人権擁護委員協議会長賞 3年 出口 あさひ

令和6年能登半島地震から1年を迎えようとしています。

この時期に起こりうる『アニバーサリー反応』についてお伝えします。

○『アニバーサリー反応』とは？

- ・ある出来事から1か月、半年、1年、2年といった節目の時期に、一度おさまっていた心身の反応がぶり返すことを『アニバーサリー反応』という
- ・おせちのちらし、冬支度、降雪などの季節感、報道の特集等がきっかけとなることがある
- ・時間経過に伴い、被災による恐怖、喪失、生活変化等のストレスなどと複雑に絡みあい、原因が分かりにくい不調としてあらわれることがある

○どのような反応があるのか？

- ・緊張する、不安になる ・思い出してつらい、ドキドキする ・眠れない ・怖い夢をみる
- ・怒りっぽくなる、いらいらする ・落ち着きがない、そわそわする ・ぼんやりしていることが多い
- ・マイナスの考えや自分を責める考えが浮かぶ ・勉強に集中できない ・普段よりよくしゃべる
- ・思い出したくないのに思い出す ・地震の話聞きたくない など

★アニバーサリー反応は誰にでも起こりうる反応です。異常なことではないし、心が弱

いわけではありません。不安な気持ちになったときには、誰かに話を聴いてもらう

- ・好きなことに取り組む ・過剰な情報（映像、動画、写真等）を抑える など。。

一人で抱え込まず、リラックスできる方法を探してみましょう。



保護者の皆さま、地域の皆さま、今年一年ありがとうございました。

新人大会、合唱コンクール、運動会、総合的な学習の発表と、生徒の皆さんが主役となって活躍する場面が盛りだくさんだった2学期が終わります。一つ一つのハードルを乗り越えて、小さな一歩、大きな一歩と前進する姿を間近で見ることができ、私たち教職員にとってもたいへん嬉しい2学期となりました。

冬休みにはご家族で過ごされる時間も多くあることと思われます。お子さまが学校で学んでためになったこと、友達と話して楽しかったこと、先生に言われて嬉しかったことなど、普段はなかなか聞けない学校の日常について、ぜひたくさん話を聞いてあげてください。そんな中でもし気にあることなどがありましたらぜひ学校までご連絡いただきますようお願いいたします。新しい年が本校生徒一人一人にとって希望と夢に満ちた年となりますよう、またご家庭や地域、学校がこれまでも増してあたたかさに満ちた場になりますよう祈念申し上げます。皆さま、どうぞ良いお年をお迎えください。

高尾台中学校教職員一同

冬休み中は学校の電話対応が8時15分から16時40分までとなります。なお、12月30日（月）～1月3日（金）の年末年始は電話対応ができません。ご理解の程よろしく願いいたします。

1月、2月の予定(予定は変異なる場合があります)

1月					2月				
日	曜日		給食	部活	日	曜日		給食	部活
1	水				1	土			
2	木				2	日			
3	金				3	月		○	○
4	土				4	火		○	○
5	日				5	水		○	○
6	月	冬期休業終了			6	木	古紙回収	○	○
7	火	始業式	○	○	7	金	3年三者懇談1日目(希望者)	○	○
8	水	第2回統一テスト 1、2年実力テスト	○	○	8	土			
9	木		○	○	9	日			
10	金		○	○	10	月	3年三者懇談2日目(希望者)	○	○
11	土				11	火	建国記念の日		
12	日				12	水	3年3学期末テスト	○	○
13	月	成人の日			13	木	家庭学習強化週間 ~20日	○	×
14	火		○	○	14	金	授業参観、懇談会(1、2年)	○	×
15	水		○	○	15	土			
16	木		○	○	16	日			
17	金	英検	○	○	17	月		○	×
18	土				18	火		○	×
19	日				19	水		○	×
20	月		○	○	20	木	1、2年3学期末テスト1日目	○	×
21	火		○	○	21	金	1、2年3学期末テスト2日目	○	×
22	水		○	○	22	土			
23	木		○	○	23	日	天皇誕生日		
24	金		○	○	24	月	振替休日		
25	土				25	火		○	○
26	日	いしかわ吹奏楽コンクール新人戦			26	水		○	○
27	月		○	○	27	木		○	○
28	火		○	○	28	金		○	○
29	水		○	○					
30	木	私立入試事前指導 立志のつどい	○	○					
31	金	私立入試 新入生保護者説明会	○ 3×	○					