

生徒指導部だより

…みんなが気持ちの良い学校生活を送るために…

田富中学校 生徒指導部通信

2021(令和2)年 2月3日(水)

発行責任者：鶴田 裕人

…素晴らしい田富中学校は、みんなで作る…



…みんなで守ろう 元気な心身…

コロナウイルスが猛威を振るっている日々が続いています。「うがい手洗い」を励行し、「三密」を避け「不要不急の外出」で紹介された事項を実践すると、皆さんの免疫(キラーT細胞,マクロファージ,白血球等)の力でウイルスがすり抜けようとしても何段階もの防御システムでやっつけてくれます。それらの免疫力を強めるためのアドバイスをしっかり実践してウイルスに負けないような身体にしましょう。



加湿器で湿度の調整してニャ〜



睡眠を6時間はとってニャ〜



みかん食べてビタミンCを摂取してニャ〜



登下校は防寒着で暖かくしておこうニャ〜

魚や豚肉などビタミンB群を摂取してニャ〜

…毎日の授業を大切に受けようね…

現在,教科書の内容(教育課程)は1年間のまとめに向かって進んでいます。毎日行われている授業内容はすべて次の学習内容に繋がっていきます。今,この瞬間の授業内容をしっかり学習していくことが成績向上に繋がる第一歩です。授業を大切に捉え課題意識をもって真剣に学習していきましょう!

それぞれの目標にあった勉強方法がありますが,まずは「授業をしっかり受ける」ことを再確認してみてください。きっと,新しい発見やいいことがあるはずですよ!



…プラス思考でハッピーな毎日にしましょうね…

寒い日々が続いています。人は寒さなどの負荷がかかると,どうしてもマイナス思考に陥りがちになってしまいます。放っておくと気づかないうちに負のスパイラルに陥って悩み苦しむ毎日になってしまいます。そこでみなさんに「プラス思考でハッピーな毎日」を過ごすポイントを紹介したいと思います。

「物事の両面(プラス面・マイナス面)を見ること」

「とりあえず行動してみる」ことです。マイナス思考

に陥りやすい人の多くは自意識過剰な一面を持つと言われています。自分を良く見せようとする部分を捨て去り,「出来なくて当たり前」と気を楽に持つことで十分プラス思考に変わります。そして,「すみません」を「ありがとう」に置き換えて受け止めること。プラス思考をしている人は,毎日が希望とチャレンジ精神に包まれています。そんな人たちはみんな輝いて見えますよね!

