



## 三点固定 基本的な生活習慣の定着

一点目 起きる時間      二点目 学習を始める時間      三点目 寝る時間

先日行われた2・3年生のPTAでご協力をお願いしました三点固定について、再度お知らせします。小学校までは、早寝、早起き、朝ごはんでしたが、中学校では上記に掲げた三点固定を推奨します。部活動が始まると、帰宅から就寝までの時間が短くなります。このような状態は高校を卒業するまでの6年間続き、さらに高校生になると通学の往復に時間を要します。そのような中で、いかに自分の生活のリズムを整え、学習の時間を確保し、自分の希望する進路の実現に向けた取組を行うかが重要となってきます。その日、その日の自分の都合で生活するのではなく、時間に合わせて自分の生活を送るというルーティーンを身につける必要があります。特に、中学1年生の今の時期が大切です。朝の登校の様子を見ていると、学校から10分圏内に住んでいる生徒は、8時近くに来る生徒が多いようです。また、2・3年生の中には、身についた夜型（勉強や就寝が遅い）の生活から抜け出せず、遅刻の常習化も見られます。

どの学年の生徒も、学年の始めというこの節目にこれまでの生活を見直し、**①朝は自分の力で起き、早めに家を出る、②一定の学習時間や③十分な睡眠時間を確保する**ということにチャレンジさせてください。一日も早く、自立した中学生に育ってほしいと願います。

## 第1回 避難訓練実施

学校では、年に3回の避難訓練を実施します。1学期は火災、2学期は不審者対応、3学期は地震と、それぞれ目的に応じて、発生した場合冷静に判断できる力と避難の仕方について、訓練を通して身につけさせます。今回は4月21日（月）に、火元を調理室に想定し、運動場に避難する火災訓練を行いました。晴天に恵まれ計画に沿った避難が実施できました。

自宅や外出先など、火災に遭遇する場所は様々です。生命の安全を第一に避難するには、どのような場所においても、「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない」の「お・は・し・も」の機敏な集団行動が求められます。

また、火災で死亡する要因の多くは、煙に巻き込まれて逃げ遅れることです。そのため、出火場所から一刻も早く、口元を押さえ低姿勢で移動することが大切です。私たちは、普段から、「多分大丈夫だろう」という正常性バイアスが働いていますが、「もしかしたら、～かもしれない」という自分の危機管理意識を高めておくことが、災害から身を守る第一歩です。

## スクールカウンセラー着任

今年度のスクールカウンセラー（SC）の先生が、4月24日（木）に着任されます。

他校と兼務のため予定が変更になる場合もありますが、ほぼ毎週木曜日9時～15時の時間に勤務されます。生徒だけでなく、保護者の方とのカウンセリングも可能ですので、ご希望があれば担任を通じてお申し込みください。よろしくお願いいたします。