

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより 第99号	<h1>そろえる</h1>	溝 辺 中 学 校 令和6年3月4日発行
-----------------	---------------	-------------------------

これまで、毎月1つずつ12の「そろえる」に取り組んできました。今回はこの1年間を自分自身で振り返ってみましょう。4月までに、もう一歩、あと少し成長した姿で新年度を迎えましょう。

📝「そろえる」チェックシート

A 完璧です B もう少しです 😊 C まだまだです 3段階で自己評価しよう

月	そろえる	観点（評価のものさし）	自己評価
4	あいさつ	①立ち止まり、②相手の目を見て ③大きな声で、④語先後礼 が身に付いたか	
5	履き物	玄関、体育館の靴箱や下足の際に、自然と履き物をそろえられること が身に付いたか	
6	持ち物	常に身の回りの整理整頓を心がけ、持ち物を大切に する行動 が身に付いたか	
7	時間（とき）	ゆとりある登校や提出物の確実な提出、2分前着席1分前黙想 が身に付いたか	
8	健康と安全	「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を身に付け 体力向上のため運動をする習慣 が身に付いたか	
9	意気	行事や学習に目標をもち、積極的に成し遂げよう とする姿勢 が身に付いたか	
10	リズム	仲間と協力・協調し、行事や学習の目標達成のため に努力すること が身に付いたか	
11	姿勢	真剣な態度、心構えで授業や学校生活に取り組み よい姿勢を意識すること が身に付いたか	
12	時間（とき）	時間を守ることの大切さを理解し、決まり事を守 ろうとする姿勢 が身に付いたか	
1	始まり	物事のはじまりを意識し、見通しをもって授業や 行事の準備を始められること が身に付いたか	
2	身だしなみ	服装はもとより、髪型や姿勢など学習に集中する 姿勢を整えること が身に付いたか	
3	無言清掃	自ら率先し、無言で時間いっぱい、気づきの清掃 をすること が身に付いたか	



不審者情報あり「いかのおすし」を徹底しよう

2月29日(木)18時頃、舞鶴中学校近くで、不審者（つきまとい）の報告がありました。季節の変わり目で、例年不審者の情報が多くなります。

『いかのおすし』○「付いて行かない」○「車に乗らない」○「大声を出して知らせる」○「すぐ逃げる」○「近くの人や家族、学校・警察に知らせる」を徹底しましょう。

ああ、人生に涙あり

- 1 人生楽ありゃ苦もあるさ
涙のあとには虹もでる
歩いて行くんだけ しっかりと
自分の道を踏みしめて
- 2 人生勇気が必要だ
くじけりゃ誰かが先に行く
後から来たのに追い越され
泣くのが嫌なら さあ歩け
- 3 人生涙と笑顔あり
そんなに悪くもないもんだ
なんにもしないで生きるより
なにかを求めて生きようよ