

赤塚一中生活だより

令和8年5月1日発行 No2
板橋区立赤塚第一中学校
校長 杉山 晶恵
生活指導主任 佐藤 隆道

連休中の過ごし方

ゴールデンウィークが始まります。連休はどのように過ごすか計画は立てましたか。考査期間中となるため、ゆっくり過ごす時間が取りにくいと思いますが、4月から約1か月が過ぎ、疲れも溜まってきている頃だと思います。学習の合間には、心も体も休める時間をしっかり取りましょう。

7日(木)には、中間考査があります。7年生にとっては初めての定期考査です。計画的に学習を進めることはできていますか。勉強の仕方が分からないこともあると思いますが、これまでに学んだ内容をしっかり振り返り準備を進めましょう。そして当日は、試験の受け方を理解し、きちんとした姿勢で考査に臨むようにしましょう。

8年生は7年生の頃の経験と反省を生かし、自分の学習方法や、考査に向けた取り組み姿勢を確立していかなければなりません。「同じ失敗を繰り返さない」ことが大切です。昨年までの自分を振り返り、確実に成長の跡を残しましょう。

そして9年生。義務教育最終年の9年生にとっては、これまで受けてきた考査とは、少し違う意味合いを感じているのではないのでしょうか。毎回の授業と同様に、一回一回の定期考査が進路決定に向けた緊張感あるものになっていると思います。重圧を感じることもあると思いますが、多くの9年生が皆さんと同じです。過度に重圧を感じないようにすることも大切です。そのためのコツは、「日々の自分の積み重ね」です。最後に自分を鼓舞できるのは自分自身です。「これだけやってきたのだから、あとは、成果を出し切るだけ」と思うことができれば大丈夫です。定期考査までは、残りわずかですが、各自ができる限りの積み重ねをし、中間考査を迎えましょう。

部活動本格始動

7年生も入部し各部本格的な活動が始まりました。7年生は上級生の姿を見て学び、分からないことは積極的に質問しながら、部活動を通して技能面でも人間的にも大きく成長してほしいと思います。8・9年生は、7年生の面倒をしっかり見てあげましょう。

今後、総合体育大会が始まります。8・9年生にとっては、これまでの成果を発揮する重要な大会が続きます。特に9年生にとっては、その一つ一つが中学校生活最後となる大切な大会です。これまで仲間と共に積み重ねた日々を思い返しながらか、悔いの残らないよう、これまでの練習の成果を思う存分発揮しましょう。

※板橋区の取り決めで、生徒は他の部活動への応援に行ってはいけないことになっています。間違えることがないようにしましょう。

お昼休みのボールの使い方について

ボールの使い方についてのルール（生徒会本部作成）

- 1 ボールが校舎の上に乗ったり、校舎内にボールが入ってしまうので校舎の近くで遊ばない。
- 2 校舎に向けて蹴らない、投げない。
- 3 強く蹴らない。
- 4 高く上げ過ぎない。
- 5 カゴに投げ入れない。

上に書かれた1～5のルールは、けがを「しない」「させない」ために最低限必要なルールです。楽しく安全にお昼休みの時間を過ごすことができるように必ず守りましょう。

服装の選択制

暑さ対策の一環として、5月1日（金）～10月13日（火）までの期間は、「冬服」「夏服」「体操服（ジャージ）」の中から、その日の気温や、自分の健康状態に応じて3種類の服装から各自が選択することができるようにします。自分が選択した服装を正しく着用し、健康に留意しましょう。

<服装の主なきまり>

冬服

- ・ネクタイ、リボン着用。
- ・登校後、暑いと感じた場合には、ブレザーを脱いで調整すること。

夏服

- ・ブレザーなし。ネクタイ、リボン不要。
- ・左胸につける略章必要。（イオン東武練馬店で購入可）6月1日（月）からは必ず付けること。
- ・登校後、クーラーの風などにより寒いと感じた場合には、ジャージ（上着のみ）を着て調整すること。
- ・ジャージは、登校時には着用しないこと。

体操着（ジャージ）

- ・登校後に暑い、寒いと感じた場合には、ジャージの着脱で調整すること。
- ・体操着をズボンから出さないこと。

注意

- ①標準服着用時に、ブレザーを着る場合には、必ずネクタイまたはリボンを着用すること。
- ②選択制期間でも、式や行事では標準服を着用することもあります。

期間

5月1日（金）～10月9日（金）