

校訓	盡 己	令和6年度学校通信 「松中だより」 第20号	発行日	和7年2月6日
教育目標	未来を創造し、たくましく生きる生徒の育成 ～地域・家庭とのつながりによる レジリエントな学校を目指して～		発行者	伊丹市立松崎中学校 校長 今井 克己

【3年生 面接練習】

月日のたつのは早いですね。2月も1週目が終わろうとしています。週が明ければ3年生のみなさんは2月10日（月）に行われる私立高校の入試、17日（月）に行われる公立高校特色選抜・推薦、多部制Ⅰ期試験に向け頑張っていることと思います。

先日より公立高校受検者に対して、校長面接を行っています。いつもと違う大人との面接は緊張感があると思いますが、みなさんの一生懸命な様子が伝わってきました。

公立高校の面接は、その学校や学科に対する興味・関心・適性をはかるものです。各校のアドミッションポリシー（簡単に言うと「目指す生徒像」）と、その生徒の思いがしっかり合致しているかが確認されます。単につくった応答内容をしっかり暗記しているかだけでなく、自分の思いとアドミッションポリシーがマッチしているか確認しておきましょう。

それと併せて、私自身もう一つ大事だと思うことがあります。それは、人生の大切な事柄に対して、しっかり準備し、向き合っているか、そういう取組ができる人かが問われているということです。本気度が問われているのです。おそらく、多くの人にとって人生初の面接だと思います。面接当日までの真摯な取組が、わずか数分間の面接に表れます。この人は「逃げる人」か「立ち向かう人」かが表れるのです。

あと数日、まだまだ伸びしろがあります。頑張ってください。応援しています。



【書きそんじはがき】

日本ユネスコ協会伊丹支部様より依頼を受け、生徒会のみなさんが 書きそんじはがき の回収を行ってくれました。書きそんじはがきや、古くなって使えなくなったはがき、商品券、図書券、未使用のQUOカードなどを回収し、世界で2億人以上いると言われている学校へ行けない子どもたちに学ぶ機会を応援する「世界寺子屋運動」に利用されます。登校時の回収は終わりましたが、2月半ばまで受付ています。もしあれば、担任の先生に預けてください。よろしくお願いします。



【睡眠セミナー】

1月23日(木) 昆陽里小学校6年生を対象に「睡眠セミナー」が開かれました。
色々なアンケート結果から、睡眠をおろそかにしている人が多いようにも思います
ので、セミナーの内容をお伝えします。

①睡眠の役割

- ・成長ホルモンがでる
- ・集中力、注意力が維持できる
- ・頭の中の整理を行う
- ・メンタルバランスが整う
- ・食欲をコントロールする

②ぐっすり眠るために

- ・毎日同じ時刻に起きる
 - ・起きたらカーテンを開け、光を浴びる
- ※日を浴びて15時間後に睡眠ホルモンが分泌されるそうです
- ・朝ごはんを食べる
 - ・昼間は元気に動いて、夜はゆったりと



パソコンやスマホなどのLEDディスプレイや照明などから発生する光の中にはブルーライトといわれる光が含まれています。この光は大変エネルギーの強い光で、眼の角膜や水晶体では吸収されず、網膜まで達する光です。眼によくないだけでなく、脳が睡眠モードになりにくくなり、睡眠のサイクルが乱れてしまうそうです。眠る1時間くらい前にはパソコン、スマホなどを見るのをやめて、心と体をリラックスさせることも、質のよい睡眠には大事だそうです。

【2月の予定】

- 4日(火) 評議専門委員会
- 6日(木) 新入生保護者説明会
- 7日(金) 1, 2年生百人一首大会
- 8日(土) 土曜学習会
- 10日(月) 私立高校入試
- 11日(火) 建国記念の日
- 15日(土) 土曜学習会
- 17日(月) 公立高校推薦・特色・多部制I期入試
- 19日(水) 3年生学年末テスト(～20日)
- 23日(日) 天皇誕生日
- 24日(月) 振替休日
- 25日(火) 県立特別支援学校高等部入試
- 27日(木) 1, 2年生学年末テスト(～28日)
- 27日(木) ⑤⑥3年生球技大会

