

# あわちゅうだより

2025年1月31日（金）発行

大津市立栗津中学校生徒指導部

## 万全の態勢で挑もう



3学期が始まりました。1、2年生にとっては、4月からの新学期への準備の時期になりました。2年生は最高学年になります。1年生は新1年生の手本となる先輩になります。残り約2か月、1日1日を大切に過ごし、3学期を、そしてこの1年をしっかりと締めくくりましょう。

2月3日（月）から3年生は入試が本格的に始まります。忙しく心身ともに厳しい日々が続きますが自分の進路を決める大切な試験です。風邪などひかないように、体調管理を徹底し、十分に実力が発揮できるようにしましょう。当日、実力を発揮するために大切なことがあります。

### ①生活習慣を整える

受験は午前中から始まります。「早寝、早起き、朝ごはん」はとっても大切です。当日に朝からバタバタすることなく、余裕を持って過ごすことが平常心を保つことにつながります。朝ごはんは朝から頭をはたらかせるのにとっても重要な要素です。僕は昔、合格祈願と称して朝ごはんにかつ丼を食べたこともあります。その時は少し胃がもたれた思い出があります。胃に負担がかかるものは避け、消化の良いものの方がおすすめです。

### ②不安を和らげる呼吸法

試験会場に向かっていくときや、試験会場に到着して着席したときなど、周囲を見渡すとみんな緊張していることもあり、不安が一気に高まります。そんなときは10秒呼吸法。過度の緊張は、パフォーマンスを下げる要因となります。リラックスはとっても大切です。

**10秒呼吸法**

- ① しせいをととのえる
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 口から息を全部はき出す
- ④ 1、2、3、と鼻から息をすいながらおなかをふくらませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、口から息をはき出しながら、おなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返す

## 生徒会執行部によるいじめ防止授業



1月15日（水）の5時間目に全校で「いじめ防止授業」に取り組みました。今年は生徒会執行部の生徒が、栗津の笑顔の合言葉である「思いやりのペンキで心をカラフルに」を題材にして授業を行いました。どのクラスの生徒も真剣な眼差しでいじめをなくすための取り組みを考えていて、その姿に圧倒されました。

