

# 西院中だよ!!

西院中学校 令和7年(2025年)1月31日発行 No.11

## 人との結びつきと自分の中の光を信じ、定めた目標を自分で打ち“破”れ！

令和7年が始まって1ヶ月が経ちました。始業式では、人との結びつきを大切に、自分の中にある光を信じて、今年はさらに、目の前にある壁(目標)を突き破るぐらいの勢いとエネルギーで突き進んでみる、そんな自分の姿に挑戦してみませんかという投げかけをしました。予測がしにくい未来社会で逞しく、自分らしく生きていくためには、ある種型破りな発想ができるこつて、すごく大切なことのように思うのです。みんなの中にある光を、さらに魅力ある光に変えて生きていってほしいと心の底から願っています。一人一人、自分のペースで突き進め！



## 1月21日(火)3年「面接練習」～進路選択の時期です！～



3年生は、受験に向け、学習だけではなく、面接練習にも取り組んでいます。なぜこの高校を選んだのか？高校で何がしたいのか？中学校で何を学んできたのか？自分の個性をしっかりと



分かっているか？高校卒業後の進路は？将来展望は？現在の世界情勢についてなど、自分の言葉でしっかりと語らなければなりません。今の中学生、立派にしゃべりますよ。

## 1月10日(金)「震災・防災の取組」

1月10日、本校では震災・防災の取組を実施しました。地震を想定した避難訓練を行い、その後、西院第二学区の消防団で分团长を務めておられる中平さんに、昨年能登半島地震での災害派遣福祉チーム「DWAT」として活動された経験をもとに、災害時にしっかりと自らの命を守った後の中学生に求められるものは何かについて講演いただきました。



### スクールカウンセラーより

受験シーズンになりました。不安や緊張を覚えると呼吸が浅くなりますが、ゆっくりと大きな深呼吸はリラックス効果があります。

#### “4・7・8呼吸法”

- ①椅子に座り、少し息を吐く！
- ②口を閉じ、1~4を数え、鼻から息を吸う！(腹式呼吸)
- ③息を止め、1~7を数える！
- ④1~8を数えてゆっくりと息を吐き切る！

イライラした気分を落ち着かせたい時など、1日2回を目安にやってみて下さい。

スクールカウンセラー 大内 雅弓

校是 志確かに“今より生きる！”

～すべての子どもたちに培いたい力～

1. 自らの、社会の未来を切り拓く創造力
2. たくましく、よりよく生き抜くための学力
3. “人”を“いのち”を大切におもう心

## 3年「定期(学年末)テスト」と1、2年「学習確認プログラム」

1月20日、21日と、3年生が一足先に学年末テストを迎える。中学校生活最後の定期テストを済ませると、いよいよ2月から本格化する高校入試に備えることになります。1、2年生は、学年末テストは2月になりますが、1月23日に、学習確認プログラムに取り組みました。定期テストとは別に、今までに学習した内容で、自分はどれくらいの実力がついているか自分で確かめるためのテストです。普段の授業プラス、進級に向けてしっかりと復習していくために、とても参考になるテストです。



日	曜	3月行事予定
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	3年公立中期選抜事前指導
7	金	公立中期選抜 2年スポーツ大会(3、4限)
8	土	
9	日	
10	月	3年スポーツ大会(3、4限) 1年スポーツ大会(5、6限)
11	火	3年生を送る会リハーサル 公立中期追検査
12	水	卒業式予行練習 3年生を送る会準備
13	木	3年生を送る会(2、3限) 卒業式準備
14	金	第78回卒業証書授与式
15	土	
16	日	
17	月	1、2年スポーツ大会予備日
18	火	公立中期選抜合格発表
19	水	令和6年度修了式 右京支部生徒会交流会(午後)
20	木	春分の日
21	金	春期休業開始
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	離任式(体育館)
29	土	
30	日	
31	月	



