



## まん延防止等重点措置が延長されました

保護者の皆様には、感染拡大防止に向け、毎日の健康観察などご協力をいただきありがとうございます。3 学期に入ってから市内小中学生の感染者数については、2 月 13 日（日）現在、265 人（うち中学生 45 人）となり、第 5 波の 2 倍以上の感染者数となっています。県全体の感染者数も高止まりの状況が続いており、まん延防止等重点措置の期間が延長されることとなりました。引き続き感染拡大防止に向けた取り組みが必要となっており、部活動についても中止期間が延長となります。3 年生にとっては、3 月 9 日（水）県立高校後期選抜や、11 日（金）卒業式を控えた大切な時期です。先が見通せない中、3 年生に限らず、知らず知らずのうちに不安やストレスを抱え込んでしまっている人もいるかも知れません。

ただ、この感染症には必ず終わりがあります。今の私たちの行動が未来につながっています。不安をあおるかのような情報とは少し距離を置くことも時には必要です。ちょっといい未来のことを思い浮かべながら、みんなでこの危機を乗り越えていきましょう。



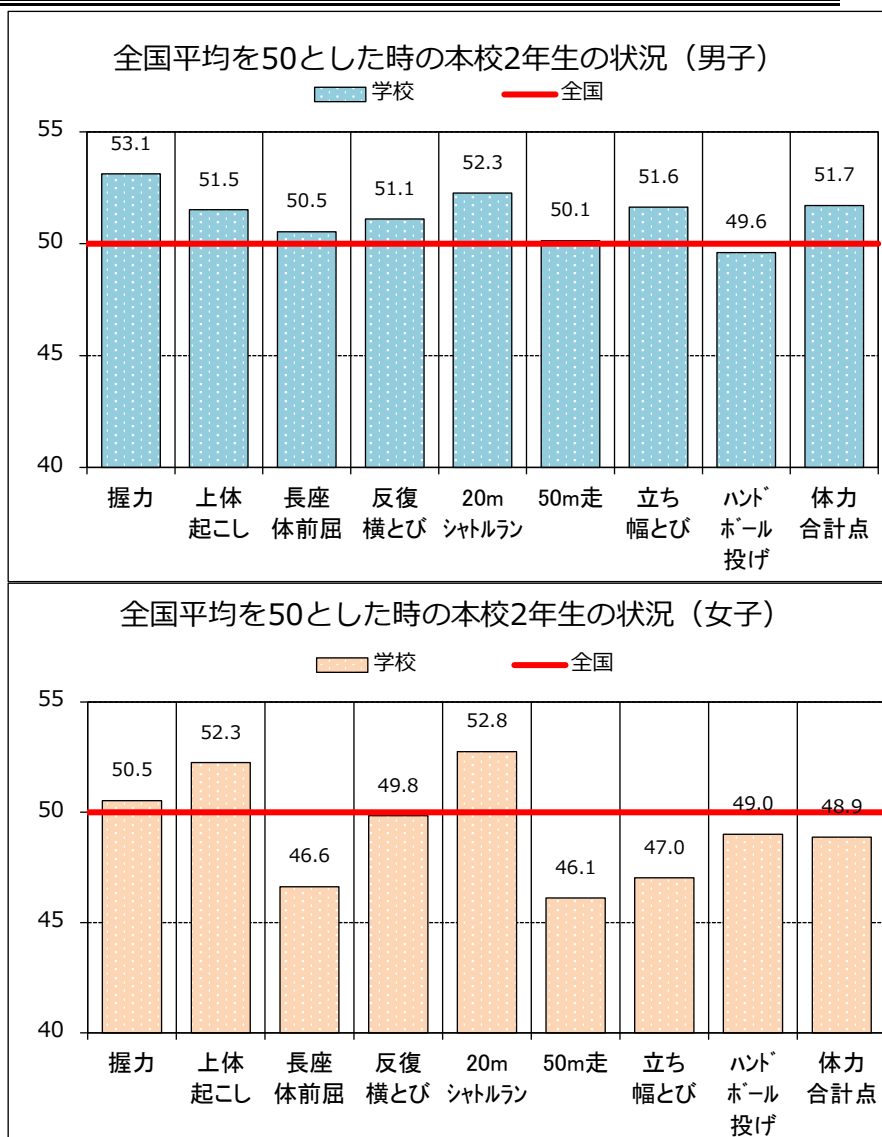
換気をするモン

## 令和 3 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査について

本年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果が届きました。この調査は、全国の小学校 5 年生、中学校 2 年生を対象に、実技調査や、質問紙調査を行い、体力の状況を把握・分析し、子どもの体力向上に向け、学校での体育や健康に関する指導に役立てることなどを目的に、毎年実施されています。（昨年度は感染症の影響により中止）国や県全体の結果と本校の状況を比較することで今後の取組の参考とすることができます。

右のグラフは、全国平均を 50 とした時の本校の生徒の各種目の状況です。全国平均を上回る種目、それに近い種目が多い状況です。女子については、柔軟性やスピード、瞬発力が求められる運動に課題が見られます。

引き続き、体育の授業や部活動等を通して、子どもたちの体力・運動能力の向上を目指していきます。





## 自分で自分をほめる

コロナ禍の中、「知らず知らずのうちに不安やストレスを抱え込んでしまっている、、、」と書きました。気持ちに余裕がなくなると、ついつい言わなくていい一言を言ってしまうたり、相手を批判したり、攻撃する一言を発してしまったり。こうした言動は、相手を傷つけると同時に、自分自身の心にもダメージを与えるそうです。

反対に、人をほめることは、自分自身の心にも良い影響があるそうです。ほめて人を育てる「ほめ育」を、学校や企業に広め、講演などを行っている原邦雄（はらくにお）さんは、著書の中で、「人をほめた量と幸せ度は比例する」と言っています。

そうはいっても、上手に人をほめることは、なかなか難しいものです。原さんは、「自分で自分をほめる」ことで、まわりの人のこともうまく褒められるようになっていっています。

ただ、ほとんどの人は自分をほめることに慣れていないため、まずは1日1回、小さなことをほめることから始めるといいそうです。たとえば、「今日も1日マスクをつけて頑張った」「笑顔でありさつができた」「苦手なことも努力している」「忘れ物を一つもしなかった」などです。謙虚な気持ちは大切ですが、自分の良いところを素直にほめることも必要なことです。

そして、原さんは「自分をほめる習慣には、ものすごい力がある。」とも言っています。自分で自分をほめることで自信がつく。すぐに行動できるようになる。何事もプラスにとらえられる。などのメリットが得られるというのです。

バレンタインデーは過ぎてしまいましたが、最近は、自分への「ごほうびチョコ」を買う人が増えているそうです。大事な人への贈り物とは別に、いつも頑張っている自分に、ほめ言葉とチョコを送ってみてはどうでしょう。

## 子どもたちの活躍を紹介します



### ありがとうの一行詩コンクール

入賞：1年 池田さん お父さんへ「いつも、自分の気持ちを分かってくれてありがとう。お父さんがいなかったら、きっと自分一人でやんでいる事も多かったと思います。どんなことでも優しく相談のってくれるお父さんを尊敬しています。」

1年 廣中さん おばあちゃんへ「私が一番つらい時、『大好きだよ』と抱きしめてくれた。大きな愛にありがとう。」

### 津市人権ポスター

入選：3年 森尾さん(3.16人権だよりに掲載予定です)

### 三重県アンサンブルコンテスト県大会

打楽器4重奏 銀賞：2年 戸野さん、西村さん、1年 田嶋さん、田所さん

### 全日本中学生管打楽器ソロコンテスト三重県選考会

フルート金賞・県代表：2年 杉本さん

### 中部日本個人・重奏コンテスト三重県大会

金管5重奏 銀賞：2年 塚田さん、藤井さん、坂口さん、長さん、水野さん フルート独奏 銀賞：2年 杉本さん

### あなたの夢のお菓子作ります

準優秀賞：1年 大川さん「韓国風チョコティラクーゼ」、

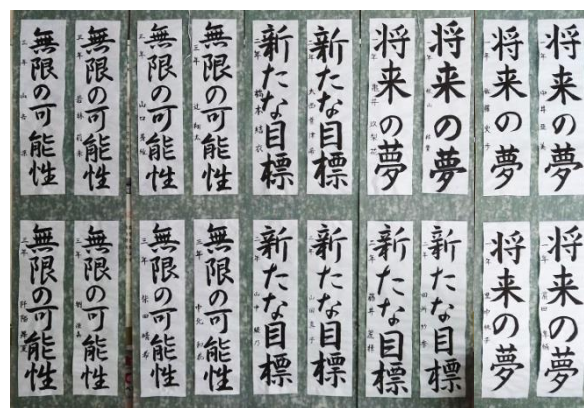
2年 田村さん「フルーツたっぷり Luxury なケーキ」

### 三重県映画感想作文コンクール

最優秀賞：3年 山口さん（全国コンクールでワナー・ブライズ賞受賞） 優秀賞：3年 亀井さん

### 津市中地区書写展

入選：1年 佐藤さん、中井さん、里中さん、濱田さん、秋山さん、亀井さん、2年 田所さん、藤井さん、大西さん、橋本さん、山田さん、山中さん、3年 柴田さん、若林さん、阡陌さん、山吉さん、中北さん、劉さん、辻さん、山口さん



津市中地区書写展への出品作品です。書写展は中止となってしまいましたが、伸びやかな文字を昇降口に展示しています

## 2・3月の主な行事予定です

2月 15日(火)～17日(木)

3年保護者懇談会

21日(月) 1・2年テスト発表

28日(月) 3年実力テスト

28日(月)～3月 2日(水)

1・2年学年末テスト

3年給食終了

県立高校後期選抜

卒業式(1・2年生は休み)

県立高校合格発表

令和4年度前期

生徒会役員選挙

1・2年給食終了

大掃除

修了式

3月 8日(火)

9日(水)

11日(金)

17日(木)

18日(金)

22日(火)

24日(木)

25日(金)



毎日のお知らせや、子どもたちの学校での様子をホームページに掲載していますのでご覧ください。南が丘中学校 ホームページアドレス… <http://ednet.res-edu.ed.jp/c-minamigaoka/>