



わかぎ

誇り高き三中生たれ

令和4年4月28日発行
水戸市立第三中学校
学校だより No2

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組が続いています。引き続き、感染症拡大防止に努めながら、「誇り高き三中生たれ」を基盤として教育活動を実施してまいります。

5月予定

- 3日(火) 憲法記念日
- 4日(水) みどりの日
- 5日(木) こどもの日
- 6日(金) 振り返りテスト (社会)
- 10日(火) 市陸上総体
- 12日(木) 内科検診 (第3学年)
- 13日(金) 振り返りテスト (理科)
- 18日(火) 眼科検診 (第1学年)
生徒会常任委員会・教科係会
- 19日(木) 耳鼻科検診
- 20日(木) 創立記念日 振り返りテスト (英語)
- 24日(火) 尿検査, 生徒指導訪問
- 26日(木) 内科検診 (第1学年) 中央地区陸上
- 27日(金) 振り返りテスト (国語)
- 30日(月) 修学旅行 (~6/1 第3学年)
- 31日(火) 前期教育実習開始 (~6/20)

6月予定

- 3日(金) 振り返りテスト (数学)
- 7日(火) 校外学習 (第1学年)
- 8日(水) 生徒会常任委員会・教科係会
- 10日(金) 振り返りテスト (社会)
- 13日(月) 市総体 (~18日 各競技) 尿検査2次
- 22日(水) 期末テスト①(3科)
事務整理期間 (5時間授業・部活なし)
- 23日(木) 期末テスト②(5科)
事務整理期間 (5時間授業・部活なし)
- 24日(金) 振り返りテスト (理科)
- 28日(火) 中央地区総体 (~30日)

※予定は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更になることがあります。

進路担当より

新年度がスタートして、約1か月が経過します。今月は、授業中や家庭学習のやり方が把握でき、大きく飛躍する月となります。今までの自分の学習スタイルを見直し、確立できる月となるようにしましょう。校内テスト、実力テストの結果については、「道しるべ」が配付されます。自分の学習定着状況を的確に確認してください。また、「道しるべ」には、保護者のコメント欄を設けてあります。お子様の努力を大いに励ますコメントをお願いいたします。

キャリア・パスポートについては、小・中・高まで継続していくこととなります。中学校での積み重ねを残すとともに、自己の成長ぶり、自己活動の足跡を十分に記載していきましょう。保護者の皆様も、ご協力よろしくをお願いいたします。

生徒指導担当より

県教育研修センター相談のご案内

※12月29日～1月3日は除く

子どもの教育相談

(不登校、いじめ、学業や進路)

<電話相談>0296-71-3870

(午前8時～午後9時)

<FAX>0296-71-3870(24時間)

<メール>7803@center.ibk.ed.jp

<来所相談>0296-78-3219

受付(月)～(金)午前9時～午後4時30分

※電話予約が必要です。

スクールカウンセラー、心の教室相談員

予約が必要です。問い合わせ水戸市立第三中学校

TEL224-5508 担任又は吉野まで。※秘密は厳守します。

県教育研修センターでは、さまざまな内容の相談をお受けしています。また相談内容で迷ったときは、匿名でも受け付けています。



保健室より

- 感染症対策用の持ち物として、清潔なハンカチ、ティッシュペーパー、マスク、給食用ランチョンマット、歯みがきセットを準備してください。毎日、自分で点検して忘れないようにしましょう。
- 蒸し暑かったり、肌寒い日があったりと気温差が大きい時期です。衣服の調節や汗の始末をきちんとしましょう。また、「体調チェック表」を活用し、体調の変化に気を付けて生活してください。
- 急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。朝食を必ず食べて登校し、水筒を持参しましょう。また、マスクをしていることから、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きに気付きにくくなります。水分補給は、「のどが渇く前に」を意識して行いましょう。運動中に普段の体の調子と違うと感じた場合は、無理をしないで運動を中止し、近くの先生に知らせてください。

各学年より

- 入学して1か月が経ちました。部活動も本格的に始まりますので、体調管理に努めていけるようご家庭でも様子を見ていただければと思います。生活や学習のきまりを意識しながら学校生活を送れるように支援していきます。(1年)
- 部活動での活動量が増えてきました。十分な水分とタオルの持参をお願いします。体調管理や安全な生活に努めていけるよう支援していきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。(2年)
- 進路希望調査の提出お世話になりました。5月9日には、WATテスト(観点・領域別達成度検査)を行います。調査資料やテストの結果を参考に二者面談を実施しながら、少しずつ受験に向けての気持ちを高めていけるよう支援していきます。(3年)

【お知らせ】学校だより「わかぎ」は、本号より印刷はせず、学校ホームページでの公開のみとなります。



相談室だより 1 学期号



茨城県スクールカウンセラー
公認心理師/臨床心理士 鈴木 奈津子

みなさま、はじめまして。今年度より水戸市立第三中学校のスクールカウンセラーとして勤務させていただくことになりました。学区内の浜田小、城東小、上大野小へも巡回します。

出身は東京で、都内の心理系大学院を修了後、教育相談に従事していました。結婚を機に茨城県へ活動を移し、平成25年より茨城県スクールカウンセラーをしています。

専門は学校不適合（不登校・登校しぶり）と発達障害ですが、ネットトラブル（SNSに関するお悩み）や、セクシャルマイノリティに関するご相談も広く受けてきました。生徒からの相談だけでなく、保護者の方にも多く利用していただいています。守秘義務は厳守いたしますので、安心してご利用ください。

🌸ご相談の一例🌸

<登校への不安や緊張があるケース>

小学校のときから、登校前に腹痛や頭痛を訴えることがあったが、中学に入ってから以前よりも登校不安や登校しぶりを訴えるようになった。本人の緊張をやわらげるための具体策や、どのような時は欠席させるべきか、医療機関へつなぐ場合の目安や方法など、アドバイスが欲しい。

<学習不安>

小学校高学年あたりから、算数などついていけない科目が出てきた。中学に入り、テストの点数が全体的に下がってきてしまい、本人の学習意欲も低い。高校進学への不安や自信のなさから、本人が抑うつ的になっているので、学校と家庭の両面からどのようなサポートが出来るか知りたい。

<ネットトラブル>

学校の友達とLINEを通じてトラブルになってしまい、現在不仲になっている。自分の悪口や個人的な写真などを、他の友達に拡散されないか心配。SNS上での友達との付き合い方や、今取れる対策を教えて欲しい。

・・・以上を例にあげさせていただきましたが、子ども達に関わるご相談であれば、どのような内容でもお話を伺いたいと思います。予約制になっておりますので、担任の先生を通して、ご連絡ください。

【1学期の来校日】

4月26日（午前）、5月12日（午前）、5月19日（終日：9時～16時）、6月2日（終日：9時～16時）、
6月23日（終日：9時～16時）、6月30日（終日：9時～16時）、7月14日（終日：9時～16時）

★相談室前にも掲示してあります。