



## 2023年の学習や生活の総まとめを！

朝夕の冷え込みが厳しくなり、季節が冬になってきていることを日に日に感じられるようになりました。水戸二中の木々も多くの葉が散り、冬の装いへ変わってきています。その中で、落ち葉を丁寧に掃き集めてくれているボランティアの生徒の姿が見られます。水戸二中の美しい景観が、このような生徒たちの活動によって保たれていることに改めて気付くことができます。みなさん、本当にありがとうございます。

さて、2023年もいよいよ残り一か月となりました。学校においては、2学期までの学習や生活を振り返って、まとめを行っていく時期となります。日々の授業や部活動に熱心に取り組んだ生徒や、さきほどのボランティア活動などに自主的に取り組んだ生徒もいます。一人一人が2023年の総まとめを行うとともに、これからの学校生活でも、さらに意欲的に取り組むことができるように、教職員からも一人一人の取組を称賛し、働きかけていきます。保護者の皆様も、引き続き温かなご支援をよろしくお願いいたします。

## 二中美人 ～生活について～

### 【12月の生活目標】

- 2学期のしめくりをしっかりとしよう。
  - 学習のまとめ
  - 生活の反省
- 冬休みの生活設計を立てよう。

### 12月の完全下校時刻

月：15時00分 火水金：16時45分  
木：16時00分

※ 本年度から11月～1月の下校時刻を見直しました。

### ～今月のSC・心の教室相談員来校日～

#### 【スクールカウンセラー（川上 典子先生）】

来校日：5日（火）、19日（火）、1月16日（火）

#### 【心の教室相談員（横須賀 美紀子先生）】

来校日：5日（火）、12日（火）、19日（火）

※ご相談がある方は本校までお知らせください。

### ～ 冬休みに向け再確認 ～

- 外出時は行き先、帰宅時刻を家の人に確実に知らせてから出かける。
- SNS・メール等でのトラブルがないようにする。
- 子供だけで、ゲームセンターへの出入りをしない。
- 深夜の外出をしない。

※ 詳しくは、後日配付する「冬休みを有意義に過ごすために」をご確認ください。

### ☆「児童生徒の健全育成に関する警察と学校との連絡制度」について

生徒の非行防止、犯罪被害防止及び健全育成のため、警察署と学校が互いに連絡・相談を行うことで、問題行動や、いじめによる被害に早期に対応することを目的に運用しているものです。

学校・警察ともに協力し合い、生徒の健全育成に努めています。



詳しくはQRコードを

## ～はじめの一步～（進路だより）

### ○私立受験校

今年度の3年生が受験をする予定の私立高校、専門学校を右の表に紹介しました。

今年度も市内の学校だけでなく、県外の学校を受験する生徒も多くいます。それぞれの進路へ向けて花開くように、学年はもとより二中職員全員で最後まで応援していきます。

啓	明	キリスト
水	城	茨城高専
茨	城	土浦日本大学
葵	陵	茗溪学園
常	磐	江戸川学園取手
水戸女子		鹿島学園
大成女子		渋谷教育学園幕張

## 保健室から

12月の保健目標 冬の健康対策に努めよう

### 寒い冬こそ日光浴を！

寒さが厳しくなり、家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと不足してしまうものがあります。生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間をつくるのが大切です。

#### ビタミンD

日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。食べ物では、きのこ類や魚などに多く含まれます。

#### セロトニン

セロトニンは心を安定させる大切なホルモンで、怒りや不安などをおさえる働きがあります。また、睡眠や食欲など、人が生きていく上で欠かせない働きをコントロールしています。しっかり分泌するために一番大切なことは、朝の太陽の光を浴びることです。適度な運動をすることで分泌がさらに活性化されます。気持ちが落ち込んだ時こそ、朝15分程度のウォーキングをしてみるといいかもしれません。

先日の2年生の歩く会では、歩くだけでも精一杯なはずなのに、笑顔でごみを拾っている生徒がいました。その姿がとてもたくましかったです。どうもありがとう！

