

11月も終盤に入りました

最近、朝読書の時に、音がしない時間帯が増えてきたような気がします。これまで、ざわざわする声が聞こえてきたり、教室から漏れ出るしゃべり声が響いたりしていたのですが、落ち着いた時間が流れるようになりました。

さて、

たくさんの行事、テストが終了し、2学期も終盤に入ります。令和7年も残りわずかとなりました。皆さんは、これから約1か月をどのように過ごしますか。

忙しくてバタバタと時間がすぎていったので、少し「おざなり」(いい加減)になっていたことはありませんか。チャイム前着席、提出物、授業中の私語……もう一度、自分の生活をじっくりと見直してみましょう。

出典が不明ですが、とても有名な言葉がありますのでご紹介します。知っている人も多いと思います。

この言葉は、「いままでは少しあまえていたなあ。これからしっかりとやろう」などと、まずは自分で変わらうと思うことが大切なようです。

「これぐらい、いいや」「少しぐらい、いいや」という甘えが、本当はできることをできなくしていることが多い気がします。一人一人が「これからこうしよう!!」と気持ちを変えていくことが大切ですね。

たまたま、見つけた帝京長岡高等学校の入試要項の表紙です。まさに、「これから」どう過ごすのか、「これから」どう変わっていくのかが、みなさんの中学校生活に大きくかかわってくるのではないでしょうか。

心が変われば、態度が変わる
態度が変われば、行動が変わる
行動が変われば、習慣が変わる
習慣が変われば、人格が変わる
人格が変われば、運命が変わる
運命が変われば、人生が変わる



学校法人 帝京学園
帝京長岡高等学校
令和8年度(2026年度)
生徒募集要項

いまより
これから

保健体育 創作ダンスの授業がはじまりました

今週から保健体育で、ダンスの授業が始まりました。講師の小山拓実先生、インストラクターのきりりさん、なつほさんらを迎



えてヒップホップダンスを習っています。全部で3時間と短時間ではありますが、本格的な講習となっています。十分な準備運動のあと、ダンスの技術を教えてくださいました。私(永井)には、ちんぶんかんぶんで、体が動く講師の先生方や生徒の皆さんはすごいなあ、うらやましいなあと思いました。



感染症の季節となりました

インフルエンザが流行期に入りました。学校では手洗い、換気、うがい、ゴミ捨てを励行しています。お家でも、体調を整え免疫系を高めるために、規則正しい生活をしてください。



- ①夜更かしなどをして生活のリズムを崩さないようにしよう
- ②十分な睡眠時間を確保しよう
- ③3食をしっかりと摂ろう

発熱、頭痛、のど痛などがあれば、無理をせずにしっかりと体を休めてください。

○お家の方へ（お願い）○ スマートフォン・携帯電話の扱いについて

学校にはスマートフォンの持ち込みは原則禁止としています。理由は学習には必要ないこと、また、紛失等のトラブルを避けるためです。持ち込み許可証を提出した生徒について、持参した時には、必ず朝職員室に預けることになっています。お家でも、学校持参の際には必ず預けるようにお話をしていただけるようお願いします。

★ 来週の予定 ★

月　日	主　な　予　定	
11月 24日 (月)	振替休日	
11月 25日 (火)	1学年朝会 45分授業 教育相談 カウンセラー来校日	完全下校 17:30
11月 26日 (水)	部活動なし Q-U アンケート フッ化物洗口	完全下校 14:55
11月 27日 (木)	45分授業 教育相談	完全下校 17:30
11月 28日 (金)	基礎学力テスト(理) 午前45分授業 教育相談	完全下校 17:30