

# 生活指導だより

## 『あしあと』



### 心機一転

入学・進級、おめでとうございます。

教室には、不安や期待など、色々な

気持ちがあふれていると思います。

そんな4月だからこそ、心機一転、

新たなことに挑戦してみてください。

この時期は、やる気に満ち溢れている人が多いのではないのでしょうか。そんな皆さんに、やる気が継続する、有名な数学のお話しを紹介します。



### 「1.01」と「0.99」の法則

毎日、昨日よりほんの1%だけ努力を積み重ねると、1年後には元の38倍もの力になります。逆に、1%ずつサボってしまうと、力はほとんどゼロに近づいてしまいます。「全力で頑張るぞ!」と思うと、そのうち心身共に疲れてしまいますが、「昨日より少しだけ頑張ろう!」と思えば、やる気は持続し、1年後には想像以上の自分に成長できているはず。新しい環境で疲れることもあると思うので、無理のない

$1.01^{365} = 37.8$
$0.99^{365} = 0.03$

頑張りを続けることを意識しましょう。

### 新年度のスタートにあたって

#### 春休み中の生活について

春休み中に、何か気になる事や、伝えておいた方がよいと思うことがある人は、担任の先生など、近くの先生に相談してください。



#### ① 生活習慣を整える

新しい学年のスタートにあたり、生活習慣の見直しが大切です。特に「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう。朝の準備をしっかりして、余裕をもって学校に来ることができると、1日のスタートが気持ちよくなります。また、毎日の宿題や勉強を規則正しく行うことも大切です。小さな積み重ねが、後の大きな成果に繋がりますよ。



#### ② 友達との関わり方

新しいクラスで友達との関係を築くのは大切なことです。お互いを認め合い、協力し合うことで、楽しい学校生活を送ることができます。

#### ③ SNSの使い方

新しい環境になり、人間関係も不安定になりやすい時期です。毎年のように、この時期は不安な気持ちや身勝手な気持ちから、SNSを使った誹謗

中傷などのトラブルが起きてしまっています。

便利なツールだからこそ、誰かとコミュニケーションをとったり、情報を発信したりするときには、自分の使い方が、誰かを傷つけていないか、誰かの命を奪うことに繋がってしまわないか、しっかりと考えてから、慎重に使用しましょう。「使わない」のではなく、「上手に使う」力を身につけることが大切です。



#### 校則について

生徒会執行部を中心に、「校則」について全校生にアンケートをとり、その意見をもとに議論を進めています。今年度も見直しが行われました。

詳細に関しては裏面の「校則」を、担任の先生と一緒に確認してください。制限は少なくなりましたが、「身だしなみ」という視点で、各自で考えて下さい。

「おしゃれ」 || 自己評価  
「みだしなみ」 || 他者評価

校則の改正は、生徒会執行部がリーダーとして生徒会(全生徒)の意見をまとめ、実際に学校を変える原動力となりました。今後も積極的に活動し、「生徒の、生徒による、生徒の為の学校」にしてほしいと思います。

