

## 第4回定期考査

11月13日(月)から第4回定期考査が始まります。今回は、9教科のテストとなり各教科の時間を確保して勉強することは大変だったのではないかと思います。日頃からの復習の習慣をつけていれば振り返りが楽になるのではないのでしょうか。

この結果を受けて2学期の成績が決まってきます。また、これまでの提出物が出されているかも評価の対象となっています。それぞれの教科でこれまでに課題を提出できているかを改めて確認してみても良いかもしれません。もし自分で提出しているかわからないときは、担当の先生に確認してください。



## SOSの出し方に関する授業



11月6日(月)の1時間目に「自分を大切にしよう～ストレスの対処～」という題材で授業を行いました。DVDを視聴した後に①「自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするためにどのようなことをしていますか」②「友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。」という2つの発問についてグループで話し合いをしました。そこで、他の人がしている気持ちが軽くなる方法やつらい思いをしている友だちへの声のかけ方を知り新しいストレスへの対処方法などを知ることができました。また、つらいときは人に話を聞いてもらうことで気持ちが軽くなります。身近な大人に話を聞いてもらうのが良いのですが、誰に話していいかわからないときは相談ができるところがありますので、相談してみてください。下に連絡先を紹介します。

	西東京市子ども相談室 ほっとルーム	話してみなよ 東京子供ネット	東京教育相談センター
電話	0120-9109-77	0120-874-374	03-3360-8008
受付時間	(平日)14時～20時 (土曜)10時～16時 (日曜・祝日) 休み	(月～金) 9時～21時 (土・日・祝)9時～17時	(平日) 9時～21時 (土・日・祝) 9時～17時 (年末年始をのぞく)

## 来週の予定 登校時間8:25

日にち	予 定
11月13日 月	第4回定期考査①自習②社会③英語④技家 (給食なし)
11月14日 火	第4回定期考査①自習②理科③国語④美術 (給食なし)
11月15日 水	第4回定期考査①自習②体育③音楽④数学 (給食あり) 部活動再登校 16:00
11月16日 木	①～④通常授業 部活動再登校 16:00
11月17日 金	①～⑥通常授業