



東 雲

〒069-1183
千歳市幌加 731 番地
Tel 0123-21-3300
Fax 0123-21-3301



学校 HP

今年も収穫&観賞が楽しみです！～かぼちゃ・花壇～

5月22日(月)にかぼちゃの苗植えを行いました。途中の通り雨で作業中断しましたが、全校生徒で協力して、マルチを張る・マルチに穴を開ける・植える、と作業はドンドン進みました。26日(金)には花壇に苗植え作業を行いました。PTA 環境整備として、保護者の皆様の手伝いもいただきながら、こちらも協力してあっという間にきれいに花壇が整備されました。

これから毎日、水やりや雑草取りなどお世話をしっかり続けて、立派なかぼちゃやきれいな花壇を保てるようにしていきます！収穫したかぼちゃは秋頃に生徒たちが販売予定です。楽しみです！



自分たちの力で『争いなく、仲の良い学校』を ～生徒総会&「Nタイム」～

生徒総会が行われ、生徒会書記局から『争いなく、仲の良い学校を目指そう』と示されました。70年以上の伝統ある東千歳中学校の新しい時代をつくるために、全校生徒みんなで知恵を出し合い、いろいろな工夫をしながら活発に活動していきましょう。さっそく「Nタイム」も開催。気配切りや絵しりとりで仲良く盛り上がりました。



【千歳市立東千歳中学校 学校教育目標】

○確かな学力(知) ○豊かな心(情) ○責任ある行動(徳) ○たくましい心身(体)

【令和5年度 重点教育目標】

自ら学び 表現力を磨き 認め高め合う 生徒の育成



母校で教育実習！

5月8日から3週間の教育実習が終わりました。学生は本校卒業生。自身の中学時代の思い出や経験を語り、楽しい授業もしてくれたことで、生徒にとっても良い経験になりました。先生となって戻ってきてください！



「現状+10%」で大きな成長

夢や目標に対して三日坊主でやめてしまう、「自分はどうせ無理だ」とあきらめてしまう人はたくさんいます。

こうになってしまうのは第一歩目の短期の目標設定が良くないからです。最終目標は大きくてよいのですが、大切なのは第一歩目の目標を高すぎず、低すぎず、「もう少しやりたい」と思えるちょうどよい目標に設定することが重要で、様々な研究の結果から【現状+10%】が理想的といわれています。

たとえば、例①定期試験で前回50点だった場合、次の定期試験での目標は+10%の55点(50×1.1で計算)、例②10日継続してあきらめてしまった場合、次の挑戦は11日継続することが目標になります。

どうでしょう？「それくらいならできそう」「それくらいでいいの？」と思いますよね。でも、【現状+10%】の目標で良いのです。

そして、取り組みはじめたら【がんばりすぎない】ことも大切です。アレもコレもやろうとせず、目標達成に必要なことをひとつひとつクリアしていく。食事と同じく「腹八分目」にしていくことで、「次もやろう」と思えるのです。昨日の自分より今日の自分が+10%成長できていることを大いに認めて、自分の背中を押してあげることが大切になります。

「小さいことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただひとつの道」

昨日よりちょっと成長した今日の自分をほめてあげて、明日の自分の成長を想像してワクワクできるともっと楽しい毎日になりますよ！

東千歳中学校 6月行事予定



急遽変更になることがあります。その際はご連絡いたします。

日	曜	行事等	SB	部活動
1	木	▶定例全校集会▶耳鼻科検診▶小中合同校外清掃予備日	15:45 17:30	○
2	金	▶かぼちゃ麦藁まき(6校時)	15:45 17:30	○
3	土			
4	日			
5	月	▶Hyper-QU、授業アンケート	15:45 17:30	○
6	火	▶生徒会委員会(放課後)	15:45 17:30	○
7	水	▶尿検査(2次)	14:30 16:30	○
8	木	▶市内中体連壮行会(放課後)	14:45 16:30	○
9	金	▶市内中体連①		×
10	土	▶市内中体連②		
11	日			
12	月	▶定期テスト前放課後活動休止	15:45	×
13	火	▶定期テスト前放課後活動休止	15:45	×
14	水	▶第1回定期テスト(全学年)▶定例職員会議(7・8月予定)	14:30	×
15	木		15:45 17:30	○
16	金		15:45 17:30	○
17	土			
18	日			
19	月		15:45 17:30	○
20	火		15:45 17:30	○
21	水		14:30	×
22	木	▶運動会総練習(2,3校時)	15:45 17:30	○
23	金	▶運動会会場準備(6校時)	15:50	×
24	土	▶東千歳合同運動会(雨天時対応は別途提示)	12:15	×
25	日			
26	月	▶振替休業日		
27	火	▶教育相談(~7/6)▶弁当DAY	15:45 17:30	○
28	水		14:30	×
29	木	※セガサミーカップ ゴルフトーナメント 職業体験1・2年生(29日か30日)	15:45 17:30	○
30	金	※セガサミーカップ ゴルフトーナメント 職業体験1・2年生(29日か30日)	15:45 17:30	○

※下校スクールバス 2便の発車時刻

【3・4・10月 17:00】 【5~9月 17:30】 【11~2月 16:30】

※部活動予定の詳細は各部でご確認ください。

☆今年度も学校だよりや学校ホームページ(HP)で、日々の生徒たちの様子や教育活動に関するおたよりなどをお知らせしていきます。

☆HPの『生活の様子(ブログ)』は、可能な限り更新していきますので、ぜひご覧ください。
HPへアクセスできます!⇒

