3月9日～3月15日の予定

月	日	授業 朝	1	2	3	4	5	6	校内行事	校外行事・分掌・学年等の行事	給食	部活動終了	スクールバス 1便	2便	完全下校
9	月	学裁	月1	月2	月3	月4	月5	ゆ	普通日課 ☆ ゆずり葉活動②（全体） 朝：学年裁量 給食12:40~13:40 清掃14:40~14:55 合唱15:05~15:30 終会15:40~15:55 ゆずり葉活動16:05~16:40	※３年生は本日から特別日課	○	なし	16:05	16:55	16:55
10	火	朝会	火1	火2	火3	火5	/	/	普通日課 ☆ ゆずり葉活動③（役員） 朝：全校朝会（車椅子贈呈式?、合唱隊形確認） 給食12:40~13:40 合唱13:50~14:20 終会14:30~14:45 ゆずり葉活動（役員） 14:55~15:30 部活動14:55~16:25		○	16:25	14:55	16:40	16:40
11	水	学裁	水1	水2	水3	式練習	/	/	普通日課 朝：学年裁量 給食12:40~13:40 清掃13:45~14:00 合唱14:10~14:40 終会14:50~15:05	・東日本大震災追悼14:46	○	なし	15:15	折返し	15:15
12	木	学裁／打合せ	特	特	式練習	式練習（合唱）	/	/	普通日課 ☆◆ ゆずり葉活動④（役員） 朝：学裁/打合せ 給食12:40~13:40 清掃なし 終会13:45~14:00 ゆずり葉活動（役員）14:10~14:45 部活動14:10~15:40	・後期一般選抜追検査（学力検査・面接）	○	15:40	14:10	15:55	15:55
13	金	/	修了式	学級活動	式練習	式練習（合唱）	式準備	/	修了式 ☆■ ※３年14:00下校 朝の会8:15~8:25 移 動8:30 整列完了8:40 表 彰8:40~8:45（5分） 修了式8:45~9:15（30分）※春休みの指導含む 学級活動9:30~10:20（50分） 廊下整列10:30 式・式歌練習10:40~11:50（70分） 着替え12:00~12:10 清 掃12:10~12:25 ※掲示物撤去、教室整美 給 食12:25~13:25 終 会13:35~13:50 ＳＢ①14:00 ※終わりの会終了後、３年生は下校する。 卒業式準備14:00~15:20 ＳＢ②15:30 総点検15:40 職員打合せ16:10	・後期一般選抜追検査（適性検査・面接）	○	なし	3年生14:00	15:30	15:30
14	土											可			
15	日											なし			

“大切な時”を迎えます～頭髪・身だしなみ、そして心を整えましょう

＜身だしなみ＞と＜おしゃれ＞の違い

身だしなみには、周囲に不快感を与えない、清潔感のある服装が求められ、場面に応じた「TPO：時・場・場合」を理解しているかどうかも重要とされています。逆におしゃれとは、社会やビジネスマナーなど一切関係なく、自分が好きな服装、好きなアクセサリーを身に付け着飾ることをいいます。

（引用：web サイト https://mayonez.jp/topic/6248）

頭髪規定を確認しましょう～あなたは大丈夫？

男子 … 前髪は目にかからない長さとし、側髪は耳にかからない、後髪は襟にかからないようにする。
女子 … 前髪は目にかからない長さとし、後髪は襟が隠れない程度とし、それ以上長い場合は結う。
男女 … パーマ、ストレートパーマやヘアアイロンによる加工、着色、脱色、整髪料の使用、ヘアバンド、髪飾りなどは男女ともせず、自然な髪型とする。縮毛矯正が必要な場合は、保護者が事前に担任に相談する。

心を整えるには～調身・調息・調心～禅宗を参考に

「調身・調息・調心（ちょうしん・ちょうそく・ちょうしん）」は、坐禅の基本となる三つの要素です。姿勢を整え（調身）、呼吸を整え（調息）、それによって心（精神）を整える（調心）という考え方です。

（参考：平井正修著『心がみるみる晴れる座禅のすすめ』）

○調身：姿勢を整えること。背筋を伸ばして体から余分な緊張を抜く。

○調息：呼吸を整えること。吐く息を長くし、自律神経のバランスを整える。

○調心：心を整えること。調身と調息ができていれば、心は自然と静まり、集中力が上がってストレスやイライラが解消される。

緊張するときはぜひやってみてください。