

一中だより

命と人権を大切に、確かな学力を身につけた
心身ともに健康な生徒の育成

令和7年(2025年)
4月号

箕面市立第一中学校

「自己管理能力」

校長 石橋 充久

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、新2年生・3年生のみなさん、ご進学おめでとうございます。

令和7年度の新1年生は、233名で、6学級でのスタートとなりました。そして、新2年生が203名5学級、新3年生が、242名6学級なので、全校生徒678名17学級になりました。これは、昨年よりも41名増となっています。そして、教職員63名で、一中生の成長を見守り指導していきますので、今年度も、どうかよろしくお願いいたします。

さて、4月は、学年の始まりです。始まりにあたって、ほとんどの生徒は、決意も新たに頑張ろうとしています。勉強について決意している人もいれば、運動について目標を定めている人もいます。具体的に何かの目標を立てている人もいます。そこで、目標を達成していくためには、必要なこととのひとつの、「自己管理能力」について紹介したいと思います。

自己管理能力とは、言葉のとおり自分自身を管理する能力のことで、具体的には自分自身の行動を管理する「行動管理」や、時間の使い方を管理する「時間管理」、感情を自分でコントロールする「感情管理」があります。そこで、それぞれについて、簡単な内容と実践例を紹介します。

まず、「行動管理」とは、「習慣化すること」「自己コントロールすること」「やるべきことを継続すること」です。例えば「勉強を継続していきたいと考えるのなら、「毎日、5分だけ勉強をする習慣をつける。」などといった方法があります。

つぎに、「時間管理」は、「計画を立てること」「優先順位をつけること」「時間を守ること」など時間の使い方のことです。うまく時間管理ができれば、宿題・部活・遊び・休息など、バランスよくこなしていくことができるようになります。実践例としては「スマホを見る時間を1日●分と決める。」「翌日の予定を前日にチェックする習慣をつける。」などがあります。

最後の感情管理は、「気持ちを整理すること」「冷静に対処すること」「前向きに考えること」などのことです。イライラや不安に流されないことが大事です。例としては、アンガーマネジメントなどが挙げられます。

目標を達成するためには、いつどこで何をするのかを決めて実行していかなければならないし、誘惑に惑わされないようにしなければなりません。学年の始まりです。すべての生徒にとって、この学年が素晴らしいものになることを望みます。

保護者のみなさんからすると、我が子の自己管理能力のどの部分を褒めることができるのか、伸ばしていかないといけないか、といった視点になるのではないのでしょうか。要所要所でアドバイスをすることが必要です。

学校においても同様の視点で生徒を指導していますので、学校ができることと保護者ができることそれぞれが協働できればと考えます。ぜひ、連携と協力をお願いします。

よろしくお願いします！

教職員の異動

ありがとうございました！

新しく赴任した教職員			転勤した教職員	
高城 仁実	国語科	彩都の丘学園から	三木 直子	岸和田市へ
梶原 郁代	国語科	新規	細谷 拓司	彩都の丘学園へ
文 真悠	通級指導	第二中学校から	樽井 久奈	第三中学校へ
稲見 佑太	社会科	新規	苗村 健	第四中学校へ
松元 翔希	社会科	新規	脇 和暉	市教委へ
水野 幸弥	数学科	新規	中川 樹	第三中学校へ
水野 悠海	理科	新規	大奈路 卓也	大阪教育大学附属池田中学校へ
北氏 みのり	音楽科	第二中学校から	藪本 美羽	尼崎市へ
山下 華澄	保健体育科	新規	棟方 靖	第六中学校へ
植村 美南	英語科	第三中学校から	数野 歩	第三中学校へ
高木 滉	英語科	新規	吉川 秀徳	任期満了
酒井 佑和子	養護教諭	第三中学校から	秦野 結衣	第三中学校へ
内海 朋子	事務	第六中学校から	鹿嶽 竹治	任期満了
鷹野 一夫	初任者指導	第六中学校から	濱口 佐織	南小学校
村上 耕一	授業支援員	とどろみの森学園から	浅岡 俊介	任期満了
石場 美紀	教頭事務支援員	新規	吉田 功	任期満了



各学年の担任・副担任・全体に関わる教職員

	1年		2年		3年	
	担任	副担任	担任	副担任	担任	副担任
A組	上山 佐弥佳	高木 滉	信貴 真啓	山下 華澄	布村 茂輝	水野 悠海
B組	稲見 佑太	梶原 郁代	今井 千陽	小林 佑輔	北島 秀治	水野 悠海
C組	小宅 遊	梶原 郁代	森田 大輝	野間 仁美	植村 美南	松元 翔希
D組	高島 大暉	高木 滉	北氏 みのり	小林 佑輔	増井 邦彦	木村 茜
E組	林 拓	岡本 蘭丸	鈴木 愉宇	高城 仁実	青屋 智子	水野 幸弥
F組	石田 真理子	岡本 蘭丸	***	***	曾根 佑美	今田 誠
支援学級 (おおぞら学級)	村岡 誠也・大原 友里絵		今木 愛理咲・村上 耕一		牛島 律子・小林 隼也・舩田 健太	
	吉川 早苗・矢尾 眞幸・藤村 龍一・藤井 美希・金澤 良隆					
	小木 美紀・田中 早紀・竹原 実加					
全体に関わる 教職員	石橋 充久(校長)・門脇 由美子(教頭)					
	濱崎 水保(教務主任 首席)・永田 詩央里(生徒指導主事)・城内 裕樹(支援コーディネーター)					
	酒井 佑和子(養護教諭)・内海 朋子(事務)・小原 宏美(図書館司書)・中間 麻由美(栄養教諭)					
	廣田 文野(SC)・文 真悠 / 松村 康代(通級指導)・若松 悠美子(英語科)・東 和博(校務員)					
	SJ / ジェニファー / カイル(ALT)・鷹野 一夫(初任者指導)					
	山田 麻理(事務支援員)・石場 美紀(事務支援員)・羽合 康夫(ICT支援員)					

◆部活動について◆

本年度も職員の入替わりがあり、4月から一部の部活動について、顧問が変わり新しい体勢でスタートを切ります。箕面市では、文部科学省のガイドラインに従い、平日1日と土日いずれかの一日を部活のない日としています。ただし、日曜日に試合がある場合などについては、前日の土曜日は活動可能としていますが、その分の休日を、その後の土日に取ることでなっています。また、休日の活動時間も3時間程度となっています。

本校においても、同様の方針で進めてまいります。

なお、今年度も、平日1日の部活のない日については、すべての部活動で水曜日に揃えます。

そして、部活動の時間は、通年17時00分までとなります。試合等の1週間前は30分程度の延長練習ができます。

また、教職員によっては、土日の指導、試合の引率などにおいて、時間を十分の取れる教員もおれば、介護や育児などの家庭の事情によって、時間的な制限のある教員もおります。全く初めての運動競技を顧問する教員も多くいます。すべての教職員が、同じ条件で部活動の指導に当たることが出来ないということをご理解いただきますように、お願いいたします。

◆ライデンメールの登録◆

新入生の皆さんは、別紙の登録方法に従って、必ず登録していただきますようお願いします。

☆登録は「生徒名」でお願いします。

また、在校生の方で、機種変更等でアドレスを変更された場合は、登録ができていないか再確認をお願いします。

◆tomoLinks (トモリンクス) 登録について◆

学校からの配布物(学校だより、学年だより、給食だより等)の案内について、昨年同様、tomoLinks でのお知らせとなります。登録がまだの保護者のかたは必ず登録をお願いします。登録方法は、一中のホームページ【tomoLinks の連絡帳マニュアル】をご覧ください。

◆電話回線について◆

学校からの発信は、携帯電話から行います。

職員室 1年生 080-5191-8366 2年生 080-5191-8369

3年生 080-5191-8372

保健室 080-5191-8335

学校への連絡時は、これまで通り【072-721-2392】におかけください。

◆給食エプロンについて お願い◆

給食当番で使用するエプロンは個人持ちです。忘れた場合は、学校のエプロンをお貸ししますが、必ず洗濯をして返却をお願いします。紛失された場合は、同等品をお返しください。

◆全国学力・学習状況調査(文科省)＜3年生＞◆

《目的》・義務教育の機会均等とその水準の維持向上の観点から、全国的な児童生徒の学力や学習状況を把握・分析し、教育施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。

・学校における児童生徒への指導の充実や学習状況の改善等に役立てる。

《実施日》

・4月15日(火) 生徒質問調査と理科 Webでの実施

《内容》 生徒質問調査 25分程度 理科:教科に関する調査 50分

《もちもの》タブレット(フル充電しておく)

・4月17日(木) 国語と数学

《内容》 教科に関する調査 国語 50分 数学 50分

《もちもの》HB以上の濃さの黒鉛筆(シャープペンシルも可、ボールペンは不可)・消しゴム

定規・コンパス・分度器等は使用できません。

◆いじめ・体罰・セクシャルハラスメント等相談窓口◆

すべての教職員で子どもたちが安心して過ごせる学校環境づくりに取り組んでまいります。あらゆる場面で不安や不快に追い込まれる言葉や行為は絶対に許されることではありません。こういったことについて、一中では全教職員が相談窓口にあたるとともに、特に、永田(生徒指導主事)、酒井(養護教諭)、管理職が担当することをお知らせします。

◆カウンセリングについて◆

今年度から、廣田 文野(ひろた あやの)先生が毎週木曜日を基本に来校されます。

保護者のみなさまには「子育て」の不安や心配、お子さまの気になるところ、心配など、ご相談ください。また、生徒のみなさんも人間関係のこと、学習・学校での過ごし方など、話を聞いてもらえます。

相談は、予約制です。学校までご連絡下さい。

部活動の記録

【男子バレー部】

第3回北摂中学生1年生大会 優勝

最優秀選手賞 M R

【サッカー部】

令和6年度箕面大会 準優勝

令和7年度(2025年度)										4月		行事予定 箕面市立第一中学校											
8	火	1年	×	入学式	学活	始業式	学活			×	1150		第79回入学式・着任式・始業式・対面式 フォーマルデー						×				
		2年	×	-	学活	始業式	学活			×	1250	×	2・3年机移動 クラブ部長会議(13:15)						×				
		3年	×	-	学活	始業式	学活			×	1250	×	図書館開館						×				
9	水	1年	短学活	二測定	学活	学活	学活			×	1240	×	4限終礼込み						×				
		2年	短学活	学活	二測定	学活	学活			×	1240	×	二測定 視力検査 教科書配布						×				
		3年	短学活	学活	学活	二測定	学活			×	1240	×	ノークラブデー						×				
10	木	1年	読書	学活	学活	学年集会	学活	月6	部紹介		1240	1535	×	朝読書・朝学習・1学期給食開始						○			
		2年	読書	学活	学年集会	金5	月5	月6			1240	1435	×	部活動紹介(14:50) 清掃なし						○			
		3年	国語	学年集会	学活	金5	月5	月6			1240	1435	×							○			
11	金	1年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○							○			
		2年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	部活動仮入部(～17日)						○			
		3年	社会	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	教育実習オリエンテーション(16:00)						○			
12	土																						
13	日																						
14	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○	検尿一次(～15日)						○			
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○							○			
		3年	数学	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○							○			
15	火	1年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○	内科検診(2年13:30～) 3年フォーマルデー						○			
		2年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○	3年:全国学力・学習状況調査(5,6限)						○			
		3年	理科	火1	火2	火3	火4	CBT	理科		1240	1535	○							○			
16	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5		1240	1435	×	ノークラブデー						○				
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5		1240	1435	×	生徒会専門委員会 清掃なし						○				
		3年	英語	水1	水2	水3	水4	水5		1240	1435	×							○				
17	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6		1240	1535	○	3年:全国学力・学習状況調査(1,2限)						○ SC			
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	総合		1240	1535	○	3年フォーマルデー						○			
		3年	短学活	国語	数学	木3	木4	木5	総合		1240	1535	○	生徒議会						○			
18	金	1年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	耳鼻科検診(1年13:00～)						○			
		2年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	部活動ミーティング(16:00)						○			
		3年	国語	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○							○			
19	土	1年	読書	月1	月2	月3	ネット	特時		弁当	1430	×	フォーマルデー 5限:授業参観(担任授業)						×				
		2年	読書	月1	月2	ネット	月4	特時		弁当	1430	×	ネットトラブル防止教室(2限3年,3限2年,4限1年)						×				
		3年	社会	月1	ネット	月3	月4	特時		弁当	1430	×	1,2年学級懇談会・3年修学旅行説明会・PTA役員運営委員会						×				
20	日																						
21	月																						
22	火	1年	読書	火1	火2	火3	火4	火5			1240	1435	○	振替休業日						○			
		2年	読書	火1	火2	火3	火4	火5			1240	1435	○	生徒相談①、支援・通級保護者面談						○			
		3年	数学	火1	火2	火3	火4	火5			1240	1435	○							○			
23	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○	ノークラブデー 聴力検査(3年8:50～)						○			
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○	生徒相談②、支援・通級保護者面談						○			
		3年	理科	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○							○			
24	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	月6		1240	1535	○	眼科検診(1年9:00～)						○ SC			
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	月6		1240	1535	○	内科検診(3年13:30～)						○			
		3年	英語	木1	木2	木3	木4	木5	月6		1240	1535	○							○			
25	金	1年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5			1240	1435	○	生徒相談③、支援・通級保護者面談						○			
		2年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5			1240	1435	○	聴力検査(1年8:50～)						○			
		3年	国語	道徳	金2	金3	金4	金5			1240	1435	○							○			
26	土																						
27	日																						
28	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5			1240	1435	○	生徒相談④、支援・通級保護者面談						○			
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5			1240	1435	○							○			
		3年	社会	月1	月2	月3	月4	月5			1240	1435	○							○			
29	火			【昭和の日】																			
30	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○	ノークラブデー						○			
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○	生徒相談⑤、支援・通級保護者面談						○			
		3年	数学	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○							○			

4月19日(土)授業参観(午後)

弁当 12:45～13:00 昼休み 13:00～13:25

5限 13:30～14:20 終礼 14:20～14:30

ネットトラブル防止教室(保護者)14:40～15:30

学級懇談会 15:40～16:30(3年生は修学旅行説明会)



4月19日(土)は給食がありません。

お弁当をお願いします。