



学校だより

令和8年9月1日
大田区立大森第七中学校
校長 佐藤 圭一

44日間の長い夏休み、生徒たちは充実した日々を過ごした様子で、元気いっぱいに登校してきました。少し時間に余裕のある夏休み、好きな本をたくさん読んだり、じっくりと学習に取り組んだりできたのではないのでしょうか。

9月1日は防災の日です。「シェイクアウト訓練～命を守る3動作～」について紹介いたします。シェイクアウト訓練とは、世界各地で行われる大規模な地震防災訓練です。2008年にアメリカ・カルフォルニア州で始まり、世界各国に広がりました。日本では2012年に千代田区で初めて実施されました。訓練では、次の3つの動作を実施します。

- ①ドロップ（姿勢を低くする）
- ②カバー（身体・頭を守る）
- ③ホールドオン（揺れが収まるまでじっとしている）

以上の身を守るための基本的な動作を、学校・職場・外出先などで一斉に行う訓練です。

命を守るための3動作。ご家庭でも実践してみてください。

2学期の始業式では、次の話をしました。

今日、皆さんに心にとめてもらいたいことがあります。中学生の今の時期は、周りと比べて周りがとてもよく見えてしまう時期です。そして、「自分なんて・・・」と落ち込んでしまうこともあるかもしれません。その様なとき、考えてもらいたいことがあります。それは、「比べるなら、他人ではなく『昨日の自分』」と言うことです。

皆さんは、昨日より今日の方がほんの少しでも何かを知りましたか。昨日できなかったことが、今日少しだけできるようになりましたか。

大きな目標でなくても良いのです。「昨日より5分早く起きることができた」「自分から『おはよう』と言えた」「授業中、ノートを丁寧に書けた」

誰にも気づかれなような小さなことでも良いのです。昨日の自分と比べて「今日の自分はチョット頑張ったな」「昨日より一歩進めたな」と思えたら良いのです。この小さな積み重ねが大きな成長につながります。

2学期、学校行事や学校生活の中でうまくいかないこともあるかもしれません。壁にぶつかったときは、「昨日の自分より今日の自分はどうか」と自分自身に目を向けてみましょう。皆さんは、一人ひとりが自分のペースで着実に成長できる力をもっています。充実した、自分らしい素敵な2学期にしていきましょう。

今月の予定★再登校

日	曜	学校行事など	
1	火	始業式 集団下校訓練	★
2	水	復習確認テスト(3) 学発実行委員会	
3	木	特別時程 ②カット Pセブン	★
4	金	特別時程 専門委員会 Pセブン	★
5	土		
6	日		
7	月	全校朝礼 中央委員会	
8	火		
9	水	区陸上競技大会 学発実行委員会	
10	木	七中へ行こう(校区内小6 学校見学) 立候補者説明会 定期考査一週間前	
11	金	特別時程	
12	土		
13	日		
14	月	生徒会朝礼	
15	火		
16	水		
17	木	定期考査Ⅱ(国・理・英)	
18	金	定期考査Ⅱ(社・数)	
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	学芸発表会特別時程始 ⑤カット 選挙管理委員会	
25	金	英検全員受験(2・3) ⑤⑥カット Pセブンなし	★
26	土	学校公開 移動教室保護者説明会(1)	
27	日		
28	月	振替休業日	
29	火	⑤カット	
30	水	立会演説会前日リハ(体育館)	

【令和 8 年度 自己評価報告書 HP にて公表中 9 月 1 日(火)～】

自己評価報告書をホームページに掲載いたしました。自己評価および学校関係者評価の結果の概要と改善策とともに、本年度の個別目標を記載しております。お時間のある際にご覧ください。

また、年度末には生徒・保護者・学校関係者の皆様を対象としたアンケートを実施いたします。ご多用中恐縮ですが、その際はご協力のほどよろしくお願いいたします。

【第 79 回 大田区立中学校 陸上競技選手権大会 9 月 9 日(水)】

大田区立中学校陸上競技選手権大会が駒沢オリンピック公園陸上競技場にて行われます。生徒たちは夏休み前から準備を進めてまいりました。当日の頑張りが成果に結びつくことを心より願っております。応援よろしくお願いいたします。

種目

3000m 共通男子・決勝、1500m 共通女子、1500m 1 年男子、1500m 2 年男子、100m 1 年女子、100m 1 年男子、100m 2 年女子、100m 2 年男子、100m 3 年女子、100m 3 年男子、200m 共通女子、200m 共通男子、100m ハードル 1・2 年女子、100m ハードル 3 年女子、110m ハードル 1・2 年男子、110m ハードル 3 年男子、100m 1 年女子、100m 1 年男子、100m 2 年女子、100m 2 年男子、100m 3 年女子、100m 3 年男子、800m 1 年女子、800m 2 年女子、800m 共通女子、800m 共通男子、4×100m リレー 1 年女子、4×100m リレー 1 年男子、4×100m リレー 2 年女子、4×100m リレー 2 年男子、4×100m リレー 共通女子、4×100m リレー 共通男子、走幅跳 共通女子、走幅跳 1・2 年男子、砲丸投 1・2 年男子、走高跳 共通女子、走高跳 共通男子、砲丸投 1・2 年女子、砲丸投 3 年女子、走高跳 1・2 年女子、走高跳 1・2 年男子、走幅跳 1・2 年女子、走幅跳 共通男子、砲丸投 3 年男子

【七中に行こう(小学生対象) 9 月 10 日(木)】

小学生の皆さんに中学校の学習や生活の様子を知っていただくため、大森第七中学校の見学および説明会を実施いたします。当日は、5 校時に各教室で授業を見学していただき、6 校時に武道場にて生徒会役員を中心に、東調布第三小学校および千鳥小学校の 6 年生を対象とした説明会を行います。児童の皆さんが中学校生活に対する不安を解消し、本校の良さを知っていただければ幸いです。

【公費負担による実用英語技能検定 9 月 25 日(金)】

今年度から大田区の施策として、2 年生および 3 年生に在籍する生徒を対象に実施されます。5 級から 2 級までを大森第七中学校の準会場として一次試験を行います。3 級以上の二次試験は 11 月 8 日(日)に外部会場にて行われます。1 級および準 1 級を受験する場合は 10 月 4 日(日)の本会場での受験となり、当日はそれに向けての自主学習の時間となります。

※本会場までの交通費は、一次試験および二次試験ともに自己負担となります。

※実施日に欠席した場合、公費負担における代替措置はございません。