



★★ 明日で、一学期が終わります ★★

明日(20日)は一学期の終業式です。4月からの4ヶ月間、皆さんはいろいろな学習や行事にと、一つ一つのことを一生懸命取り組んできました。それとともに、保護者・地域の皆様には、4月の入学式、始業式、PTA総会、その後の学校行事やPTA行事など様々な取組が行われ、本校の教育活動に対し、ご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。生徒達も教職員も大変忙しい日々が続いた事もありましたが、お陰様でこの一学期、大きな事故や怪我もなく、計画しました教育活動を無事に終えることができます。

= 夏休みでないと、できないこと！夏休みだから、できること！ =

明後日(21日)から夏休みが始まりますが、長い休みと思っても、いつの間にか知らずに過ぎてしまう33日間です。33日間は、皆さん一人ひとりに平等に与えられた時間です。夏休みが始まる前は「33日間も休みがあるぞ」と思いますが、終わってしまえば「もう終わりか！」と感じる人もいます。



さて、1年生は、中学生となつての初めての夏休みです。夏休みには、小学校の時とは違い部活動も行われます。今では、中学校生活にも十分慣れ、部活動などで一生懸命に取り組んでいる姿にはたのしみを感じます。部活動・勉強・旅行や様々な体験活動(地域での行事)など、一日一日を計画的に過ごし、充実した中学校最初の夏休みとしてください。また、2・3年生は、昨年の夏休みをどのように過ごしたかの記憶をたどり、2年生は中学校生活2年目の夏休みに“悔いを残さないように”、3年生は自身の進路選択への意識を高く持ち、昨年度の夏休みと同様に一人ひとりが『夏休みでないと、できないこと！夏休みだから、できること！』に取り組んでほしいと思います。

☆☆ 『夏休みであっても、規則正しい生活を』 ☆☆

真夏日や熱帯夜の日々を迎え、寝苦しい日も多くなり疲れが溜まりやすくなるのではないのでしょうか。そして、ここ数年は、このような気候が9月の中旬まで続いております。暑いからと、つつい冷たい飲み物を大量に摂ったり、簡単な食事で済ませてしまいがちです。更には、暑くてぐっすり眠れないこともあります。

ところで、本校では、子ども達の心身の健やかな成長のために、十分な睡眠時間と規則正しい生活リズムが欠かせないものと考えております。睡眠時間には個人差もありますが、平均的には7時間くらいとも言われています。そして、バランスの良い食事を摂ることで、夏バテを防ぎ、身体の疲れを回復し、体の運動機能がより発達するのです。また、睡眠は身体の疲れを取るだけでなく、脳を休ませたり、学習したことが頭の中にきちんと整理され記憶されたりするのです。



夏休みであっても、規則正しい生活を送るためのリズムを自ら意識し、33日間を過ごしてください。

※先週(7月12日)「八田中学校保健だよりNo.8」を各家庭に配布しました。その中に、『こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう』、『夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと』、『もう一つ、日焼けに注意!』、『知っとこ紫外線』の4つについて掲載されていたものを、裏面に抜粋して載せておきましたので、皆さんもう一度、読んでください。

『保護者(ご家庭)へ』

夏休みの生活や学習については、各学年から出される『夏休みのしおり』をもとに、学校でも指導をしました。生活の基本は、『早寝・早起き・朝ごはん』です。また、『夏季休業中の予定』(生徒)をもとに、ご家庭でもお子様の夏休み中の計画を確認してください。一人ひとりが、事件・事故も病気もなく、計画通りに充実した夏休みが送れることを願っています。

※『休業中の行事予定』については、「夏季休業中の予定」(生徒用)及び各学年からだされております「夏休みのしおり」で、確認してください。

★★ 一口メモ ★★

自分の脳に、フラスの命令を!

よし、やるぞ!と心のスイッチが入ると頭も体も素晴らしい働きをはじめます。心のスイッチは、自分をつまらなくもするし、素晴らしくもしてくれるのです。

