



## 充実した夏休みを♪

4月10日に始まった中学校生活は7月21日(金)で1学期が終了です。毎日6時間(しかも50分授業!)、新しく始まった部活動、初めてのテストなど、小学校時代とは違う中学校での生活に戸惑いながらも、みなさんの笑顔あふれる様子をたくさん見ることができました。ありがとう♪8月29日の始業式まで、38日間、ぜひ充実した夏休みを過ごしましょう。そのために大切なことはなんでしょうか。私からのアドバイスです。



- ① **規則正しい生活**…1学期の間と同じく、毎日決まった時間に起きる・寝ることを心がけましょう。生活リズムが整うことで1日のやる気がでます。また睡眠時間もしっかりと確保しましょう。思春期教室で学んだ「成長ホルモンがでるのは12時から2時の間。この時間にぐっすり眠っている」ことを守りましょう。

春中スマホット宣言2022  
～思いやり+親切=ホットスマイル～

安心安全

- 一、春中生としてやるべきことを先にする(勉強・手伝い)
- 一、夜10時以降は使用しない
- 一、夜9時以降は友達と連絡を取らない
- 一、一日の使用時間は平日1時間まで、休日または休業日は3時間まで
- 一、使用している、していないに関わらず相手を思いやる
- 一、人が写っている写真はネットにのせない
- 一、各家庭のルール

- ② **春中スマホット宣言を守る**…インターネット・スマホ・SNSは、家族と話し合って適切に利用しましょう。使用するには7月12日に行った『スマホ・ケータイ安全教室』の内容を常に意識しましょう。

←左の宣言は昨年度の『春中スマホット宣言』です。今年度のは終業式にて発表となります。春江中学校のホームページで確認しましょう。

- ③ **1日1時間の学習**…毎日1時間は学習しましょう。夏休みの課題を丁寧にするだけでなく、SU ノートを利用

して1学期の復習や2学期の予習、気になることをとことん調べてみる、など自主学習に取り組みましょう。そして休み明けには、代議員が企画した「SUウィーク」で夏休み中の学習時間調査があります。クラスで協力して学年トップを目指しましょう!学校の学習だけでなく、新聞やニュースなどで福井や日本、世界のSDGsの取組をチェックするといいですね。



- ④ **部活動に積極的に参加する**…身体の健康は心の健康に繋がります。練習がある日はできるだけ参加しましょう。万が一休み場合は顧問の先生(学校)に必ず連絡を入れましょう。熱中症予防に向けて多めの水分とタオルを忘れないように!また、夏休み期間ではありますが、部活動に参加するときのルールは学校と同じです。身だしなみや交通ルールを守ること、不要物を持ってこないことなどに注意しましょう。



- ⑤ **計画を立てる**…学習の計画はもちろん、リフレッシュするための遊びの計画も立てましょう。誰かの計画に参加するだけでなく、自分で楽しいことを企画してみましょう♪

充実した夏休みを過ごし、「ペッパーミルポーズ」を何度も経験した皆さんと会える日を楽しみにしています。大きく成長しよう!

## スマホ・ケータイ安全教室

7月12日に「スマホ・ケータイ安全教室」がありました。動画とワークシートから、インターネット等の危険性について学びました(6組は後日実施予定)。夏休み中もここで学んだことを忘れずに!みなさんの感想を紹介します。

- ◇ これからインターネットなどを使うときは、あらゆるリスクを考えて使用していきたいと思いました。そして現実でもインターネットの世界でも相手を傷つけないように、賢く使っていきます。そして SNS をやめようと思ったときには、今日習ったことを活用していきます。やめにくいときもあるかもしれないけど、これからしっかりお断りさせていただくことがあるかもです!みなさん、スママセン!これからも SNS を正しく使っていけるといいです。正しく使えるように頑張ります。(1組 Kさん)
- ◇ 今日の動画を見て、これからはメッセージを送るときは相手がどう思うのかを考えるのと、スマートフォンを使いすぎないという2つに気をつけて使用したいと思います。自分が送ったメッセージ・画像などで相手が嫌な気持ちになることがわかったので、送っても大丈夫かどうかをしっかりと考えてから送ろうと思います。自分は一度スマホを見だすとずっと見続けてしまって、いつの間にかやめようと思っていた時間を過ぎていくことが多いので、今日からは10分前と、念のために5分前にアラームなどをかけるか、時間になったら親に教えてもらうかして、しっかり時間にやめられるようにしたいと思います。(2組 Yさん)
- ◇ (自分にとっての起こりやすさ)×(被害の大きさ)=(リスクの大きさ)。いつもリスクについて考えることと、友だち全員が同じ価値観をもっているとは考えずに、相手の気持ちを考える。悪いことといいことを考えてラインとか SNS をしたいと思った。(3組 Mさん)
- ◇ ラインなどで友だちと話すとき、送る前に相手が不快に思わないように考えながら話そうと思った。家のルールでトラブルがあったらすぐに親に見せるというルールがあるので、そのルールは大事だと思った。(4組 Oさん)
- ◇ 今日、SNS について学習して、これまではなかなかインターネットを中断したり終わったりすることができなかったけど、今日習ったことを生かせるように、工夫しながらスマホを使っていきたいです。特にラインでは、文字だけで会話していることに注意して、相手に冷たい態度に思われないように絵文字やスタンプを活用していきたいです。(5組 Cさん)
- ◇ これからラインを使うときは、メッセージを送る前に、「送っても相手は傷つかないかな?」などと考えるから送ろうと思いました。もし考えずに送ったら、相手とケンカになってしまうかもしれないので、気をつけたいです。なるべくイジリやグチなどは自分の心の中にとどめておいて、ラインなどで送らないようにしたいです。僕は動画や SNS を自分で終えることが難しいので、親に制限時間を決めてもらうなど、やめるための努力をしたいです。これからスマホのことには気をつけたいです。(7組 Sさん)

## 体育祭の色分け

7月5日の色決め集会で、9月に開催される体育祭の色分けが決まりました。まだまだ先、、、ですが、今から楽しみですね♪

1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	
桃	黄	赤	緑	黒	青	橙	紫
2-8,3-8	2-4,3-6	2-2,3-5	2-6,3-3	2-7,3-1	2-5,3-2	2-3,3-4	2-1,3-7

## 今後の主な予定

※予定は変更する場合があります。

- 7/22-8/28 夏季休業
- 8/6(日) PTA 資源回収
- 8/18(金) 学年登校日 ※下校 10:00
- 8/29(火) 2学期始業式
- 9/5(火) 体育祭 9/8(金) 文化祭
- 9/19,20(火,水) 第2回定期テスト
- 9/29(金) 地区秋季新人大会 ※休業日
- 10/11(水) いじめ防止教室
- 10/16(月) 後期(係・委員会・時間割)スタート
- 10/20(金) 校外研修
- 11/7,8(火,水) 確認テスト
- 11/21,22(火,水) 第3回定期テスト
- 12/1(金) 不審者対応避難訓練
- 12/21(木) 保護者会
- 12/22(金) 2学期終業式