

にじいろ



第5号 令和6年7月17日発行

充実した夏休みを！

4月8日に始まった中学校生活。7月19日で1学期が終了です。授業時間や授業内容が変わり、部活動やテストなど、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事ができました。8月28日の2学期始業式までの39日間、ぜひ充実した夏休みを過ごしましょう。



①規則正しい生活を 計画的に…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日のやる気が出ますし、時間を有効に使うことができます。また、睡眠時間もしっかりと確保しましょう。成長期に大切なのは、「運動」「食事」「睡眠」といった3つの生活習慣だと思春期教室で学びましたね。「成長ホルモンが出るのは午前0時から2時の間。この時間にぐっすり眠っている」ことを心がけましょう。

②インターネット・スマホ・SNS・ゲームの利用は適切に…使用する際には、6月のひまわり教室や、7月2日の学活で行った情報モラルの学習を常に意識しましょう。時間がある夏休みは、これまで以上に「判断力」も必要となります。家族と使い方についても一度確認しましょう。「デジタルデトックス」も大切です。

③毎日の学習をこつこつと…1日の理想の勉強時間は、「学年+1時間(以上)」といわれます。つまり、毎日2時間は学習したいところです。夏休みは、時間の使い次第で大きなちがいが生まれます。夏休みの課題を丁寧にするだけでなく、1学期の復習や2学期の予習、気になることを調べてみる、など自主的な学習に取り組みしましょう。また、9月4日からは第2回定期テストです。ぜひ早めに取りかかりましょう。今年の夏はパリ五輪が開催されます。新聞やニュースなどを通して、世界のさまざまな国を知るのもよいですね。



④部活動や習いごとに積極的に参加しよう…身体の健康は心の健康につながります。部活動の練習がある日はできるだけ参加し、休む場合はスタッフの先生に必ず連絡を入れましょう。また、熱中症対策は十分にいきましょう。ぜひ、この夏休みで何か1つでも達成できるようにしたいですね。夏休み期間でも、部活動に参加するときのルールは普通の学校と同じです。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。そして、部活動以外に社会体育や習いごとをしている人たちも、目標をもって、充実した取り組みにつなげていきましょう。

情報モラル～「スマホ・ケータイ安全教室」より～

6月のひまわり教室に続き、7月2日に学活で「スマホ・ケータイ安全教室」を行いました。トラブル事例を動画で視聴し、トラブル回避のポイントや対処方法を学びました。感想の一部を紹介します。

- ・私は LINE のプロフィールで友達と撮った写真を載せています。許可をとったり、モザイクをかけたりしているけれど、友達になれば誰でも見られるものなので、簡単に載せないようにしたいと思いました。
- ・ネットは便利だけれど、危険だということも分かりました。改めて危機感をもつことができよかったです。
- ・動画を SNS 上にあげたり、ゲームやスマホに夢中になったりしないようにしたいです。時間をしっかり決めて夢中にならないようにしていきたいです。
- ・スマホは楽しいけれど、つい夢中になってしまうので、時間を決めてやりすぎないようにしたいです。ネット上では、性別などいくらでも嘘をつけるので、ネット上で知り合った人と直接会うのは絶対にダメだと分かりました。
- ・私は Instagram に写真を投稿したことがあります。知っている人にしか見られないようにして、知らない人をフォローしないようにしていたので、大丈夫と思っていたけれど、どうなるか分からないので気をつけたいです。
- ・インターネットは、自分の人生を変えるだけでなく、相手の人生も変えることができってしまうことが分かりました。動画などのコメントはよいことも悪いことも書いてしまうので、気をつけて使うことが大切と分かりました。
- ・自分も予定よりもスマホを触ってしまうことがあるので気をつけようと思いました。ネット上の人を信頼してはいけないと分かっていましたが、実際に被害までされたというのを見て意識が高くなりました。

体育祭の色分け 7月3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。まだ先ですが、今から楽しみですね！

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

～保護者のみなさまへ～

保護者のみなさまには、日頃の学校教育にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

4月8日から始まった1年生1学期は、子どもたちにとって初めてのことが多く、戸惑いの連続だったかもしれませんが、学習や部活動など本当によく頑張っていたように思います。中には、疲れやストレスを溜めていた子もいたかもしれませんが、保護者の方からの声かけが子どもたちにとって大きな支えとなったことと思います。

20日からの夏休みは、家庭で過ごす時間が長くなります。スマートフォン・SNS・ゲームの利用に関しては、先月号でもお伝えいたしましたが、使い方を間違えると大きな問題につながります。「SNS 上で知り合った人と会ったことがある」という子どもも実際にいるようです。使用時間や方法を、今一度ご家庭でよく話し合ってください。なお、大きな事件・事故、病気・けが等があった場合はもちろん、気がかりなことや心配なことがございましたら、学校までご連絡ください。なお、夏休みの日程および課題等は、19日配付の「夏休みのしおり」に書かれていますので、ご確認ください。

<8月5日(月) 学年登校日>

- 8:05 登校完了 10:10完全下校
- ・宿題点検
- ・第2回定期テスト範囲表配付
- ・7月確認テスト返却(予定)
- ・文化祭関係の準備

詳しくは夏休みのしおりを確認しましょう。

<8月28日(水) 2学期初日>

- 8:05 登校完了 15:30 帰りの会終了
- ①始業式 ②水1 ③水2 ④水3 ⑤水4 ⑥水5
- ・部活動あり ・給食あり(箸を忘れない)

<8・9月の主な行事予定>

- 8月4日(日) 資源回収
- 5日(月) 1,2年生 学年登校日
- 13日(火)～15(木) 学校閉庁日
- 28日(水) 2学期始業式
- 9月 4日(水)・5日(木) 第2回定期テスト
- 18日(水) 体育祭
- 20日(金) 文化祭
- 27日(金) 休業日
- 27・28日 地区秋季新人大会