

3学年コーナー

いよいよ明日から42日間の夏休みに入ります。昨年度は臨時休校中の授業の遅れを取り戻すために、夏休みを返上して登校していたので、例年通りの夏休みが戻ってきたことに安堵している人も多いと思います。しかし、今年の夏休みは、進路を前にした“受験生”としての夏休み、今までとは少し異なった過ごし方が求められます。

学習面では、自分の希望する“進路”に向けて、1・2年生の復習を中心に得意教科を伸ばし、苦手教科の克服に努めましょう。また、「高校説明会」にも参加する人も多いと思います。自分の耳で聞き、目で確かめることで、新たな目標ができ、やる気も湧いてくるものです。上手く情報を収集する場として活用しましょう。

生活面では、学校生活と同じように、起床・就寝時間を決める等、規則的な生活を心がけたいものです。8月23日からは誰もが楽しみにしている修学旅行、9月2日、3日は定期テスト、10日は体育祭など、次々と予定が詰まっています。体調を万全に整えておくことはもちろん、「中学校生活最後の夏休み」を自分自身の力で有意義な休みにできることを願っています。夏休み明け、一回り成長したみなさんと会えることを楽しみにしています。

1学年コーナー

皆さんが待ちに待った夏休みです！小学生の時は、夏休みに学校に行くことはほとんどなかったと思います。しかし、中学校では、部活動で学校に来たり、体育祭の応援リーダーの練習で学校に来たりと学校に来る日が沢山あります。

部活動では、この夏で3年生が引退をし、1・2年生だけの活動に変わります。2年生ばかりに頼るのではなく、積極的に部活動に参加し、自分の役割に責任をもって取り組みましょう。

そして、夏休みが終わると、第2回定期テストがすぐにあります。夏休み中の学習が結果としてあらわれます。もちろん、夏休み中の宿題もあるので、計画的に見通しをもって学習を進めていきましょう。

定期テストが終わると、次は体育祭です。夏休み中に冷房の効いた部屋のみで過ごしていると、夏休み明けの体育祭練習などで熱中症などの体調不良になることが考えられます。そこで、適度な運動と規則正しい生活を心がけましょう。

このように、これから先も様々な行事があります。1年生にとっては全てが新鮮で分からないことが多いと思いますが、たくさんのことを学び、人として成長し、日々進化していきましょう！

「今」を楽しみ、「今」という時間を大切に、夏休みが終わったときに、みなさんと笑顔で会えることを楽しみに待っています。

1学年副担任 武内 大輝

保健室コーナー

いよいよ夏本番。暑い夏を元気に過ごせるよう、健康管理に気を配りましょう。



スポーツと汗の季節 私たちの体の約60%は水でできています。体重が50kgの人なら、そのうち30kg(30%)が水。人間は体重のわずか3~4%の水分が失われただけで、体は動かなくなってしまいます。また、熱中症になってしまうと水だけでは回復しません。汗によって失われた塩分も摂取する必要があります。そこで水だけしかとらなかつた場合、血液の塩分濃度が低下して、足や腕、おなかの筋肉に痛みをともなうけいれんが起きます。けいれんを防ぐためにも、2%の食塩水、またはナトリウムを含んだスポーツ飲料が効果的です。

保護者の方へ 早退する場合や、病院へ行くような傷病が発生した場合、緊急に保護者の方と連絡をとる必要があります。4月にご記入いただきました「健康調査票」の緊急連絡先に変更があった場合には、その都度、早めに学級担任まで連絡をお願いします。

2学年コーナー

じめじめとした長い梅雨を抜けると、そこは猛暑でした。

強い日差しのせいで、つらい日々が続きますが、いよいよ皆さんが楽しみにしていた夏休みの到来です。

色々な楽しみがあると思いますが、この夏休みで今まで最前線で活躍してくれた多くの3年生が一線を退き、皆さんが旭中学校の顔として活動していくこととなります。今のままで旭中学校を背負って立つことができるでしょうか？今一度考えてみてください。

夏休みが明けるとすぐに定期テストがあります。課題やテスト勉強を夏休みの後半にまとめてやろうとしてもうまくいきません。今回のテストも成績に関わってきます。幸い時間はまだまだあるので、早めに勉強を始めて、準備万端の状態ですべてに臨みましょう。

その後も体育祭や合唱コンクールなど皆さんが中心となって様々な行事が行われていきます。今までは3年生が皆さんを引っ張ってくれましたが、今度は皆さんが1年生を引っ張っていかなければなりません。

行事も、関わっている人だけではなく、ひとりひとりが行事を作るという自覚を持って、盛り上げていきましょう。

夏休み明け、いろいろなことを学び、成長した皆さんと無事に笑顔で会えることを楽しみにしています！

