

### 3学年コーナー

#### 限りある自分のための時間を有効に使おう！

夏休みを振り返えろうとしたのですが、入る直前に学年閉鎖になってしまい、あらゆる事が中途半端な状態で、皆さんもですが我々教職員も混乱したまま夏休みに突入してしまい残念でなりません。ですが、今回の状況を前向きに捉え、事前の準備の大切さと、健康体でいることの重要性を身をもって感じる事ができましたので、これからみなさんと意識していければと願っています。

さて、あらためて夏休みが終わってしまいました。皆さんはどんな生活を送っていたでしょうか。7月に実施した三者面談では、ほとんどの生徒が受験勉強と高校見学をしっかりやっていきたいと述べていました。受験生としてこれほどじっくり勉強できる時間はもうありません。まだ時間はありますが、刻々と本番は近づいてきています。先にも述べましたが、事前の準備はとても大切です。それは勉強も同じです。やらずに後悔はしてほしくありません。今日から生活パターンが大きく変わりますが、自分のために時間を費やして行ってほしいと思います。

今月の中旬には前期2回目の定期テスト、9月～11月は毎月実力テストがあります。自分の学力を示す大切なテストですので、自分のために頑張っていきましょう。

文責：野沢 晃

### 1学年コーナー

#### 中学生になって初めての夏休み

夏休みも明け、今日からまた学校生活が始まります。中学生になって初めての夏休みはどうでしたか。「たくさん宿題が出た！」「毎日部活動だ！」という人もいたかもしれませんね。今年も暑い夏でしたが、この夏で勉強や部活動をやり切れた人は強くなります。どんなときでも勉強に打ち込めるし、部活動にも真剣に取り組めると思います。部活動の体制も変わり、1年生も大会に出る人がいるかもしれませんね。特に1年生がたくさんいる中で選ばれて、2年生に混ざって出場する場合には「この試合は1年生のみんなが出たかった試合だ」という気持ちを忘れず、1つ1つの経験を大切にしてくださいね。

さて、9月が始まると第2回定期テスト2週間前になります。大事なことはまず、第1回定期テストの学習の仕方を振り返ることです。友達とどのような勉強方法で定期テストに臨んだか、共有してみてもよいかもしれませんね。第2回定期テストは保健体育、技術と科目も増えます。そのことも念頭に置いて、学習に取り組んでいきましょう。

文責：佐藤 麻里奈



例年に比べてとても暑い夏休みでしたが、皆さん健康に過ごせましたか？まずは生活リズムを早くリセットしましょう。規則正しい生活は、熱中症予防にも欠かせません。早寝早起き朝ご飯！朝ごはんにおすすめなのが味噌汁。熱中症予防に必要なナトリウムが摂れます。

#### 発育測定予定表 ☆身長と体重を計測します。

9 / 5 (月)	あおば・つばさ
/ 6 (火)	3 - 1
/ 7 (水)	3 - 2
/ 8 (木)	3 - 3
/ 9 (金)	3 - 4
/ 12 (月)	2 - 1
/ 13 (火)	2 - 2
/ 14 (水)	2 - 3
/ 20 (火)	2 - 4
/ 21 (水)	1 - 1
/ 22 (木)	1 - 2
/ 26 (月)	1 - 3
/ 28 (水)	1 - 4



**Rest**  
患部の安静・固定  
冷たいタオル、タンボール、テーピングなどで固定する

**Ice**  
患部の冷却  
氷、水濡れ、濡布スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意（15～20分くらいを目安）

**Compression**  
患部の圧迫  
指などで軽く押さえたほうが腫れを予防できる。きつく縛らないよう注意

**Elevation**  
患部の挙上  
患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく

### 2学年コーナー

#### 42日間の夏休みを終えて

夏休みが明け、本日から学校生活が再開します。どのような毎日が待っているのでしょうか。この夏、甲子園で東北勢初優勝に導いた仙台育英高校の須江監督のインタビューで「僕たち大人が過ごしてきた高校生活とは違う。青春ってすごく密なので。そういうことが全部ダメだ、ダメだと言われて、活動してもどこかでストップが掛かってしまって。どこかでいつも止まってしまうような苦しい中で（一部抜粋）」という言葉聞き、3年ぶりに行動制限のないお盆休みが明けた、この9月からみなさんと過ごす学校生活も少しでも、制限されるものがなくなった「密」な生活を共にしたいと思わされました。

これからみなさんは、3年生からバトンを引き継ぎ、旭中の中心となっていきます。部活動ですでに、中心となって活動を始めている姿を見えています。また、その頑張りを多方面で発揮できる力があると思います。2週間後の定期テストを足掛かりに、合唱コンクールや校外学習、生徒会選挙をふくめた委員会活動など、持てる力を発揮してください。経験に勝るものはありませんので、ぜひ色々なことにチャレンジしていきましょう。

文責：進藤 玲音