

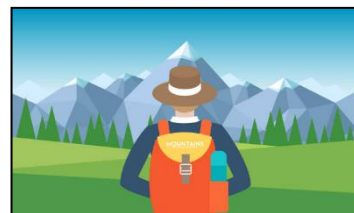


安全・健康・挑戦 充実した夏休みを！

保護者のみなさま、三者懇談会、そして、中体連大会の応援等ありがとうございました！
1学期は、3年生の修学旅行、2年生の職場体験、1年生の自然教室と各学年の行事がありました。どの行事もコロナ感染症の影響もなくコロナ禍の前のように実施することができ充実した教育活動ができました。これも、生徒、保護者、地域の皆様のご協力・ご理解あってのことと大変感謝しております。

さて、いよいよ長い夏休みを迎えます。夏休みの過ごし方は、2学期以降の学校生活に大きくかかわってきます。とりわけ、学習面や部活動で大きな変化や成長が現れます。

いかに充実した夏休みにするかは、自身の「気持ち」と「行動」次第です。2学期、元気に、そして、成長した姿で再会しましょう！



「夏休み」という「高い山」もしくは「長い道」をどう攻略するか？！

- ① **やる気になる！** … 「この夏は、『よし！やるぞ！』と決心した人は、まずは、スタートラインにしっかり立てたということです。



- ② **準備をする！** … 長い挑戦には、準備や心構えが必要です。

よくテレビで、寝転んで漫画の本を読んでいるシーンがあるよね。「ちび〇子ちゃん」とか「のび〇くん」とか・・・

- ◇ **現実的な計画を立てる**
(何を、いつまでに、どうやってするか)
- ◇ **道具や環境を準備する。**
(宿題、自主学習、勉強環境)
『気が散ってしまうもの、ゲームやスマホは身の周りに置かないなど』



- ③ **ワーク・ライフバランスが大事！**… ワーク（勉強・部活）とライフ（健康・生活・気分転換）とのバランスが大事です。



- ◇ **時々、目を休めることも大事。**
- ◇ **気分転換は大事。**

おしゃべり、音楽、ゲーム、テレビ など時間を決めて楽しむことは大事です。



④ **やりとげた自分をイメージ** …あきらめそうになったとき、やりとげた自分を想像する。

- ◇ 苦手な教科を克服、わからなかったことがわかるようになっている。
- ◇ できないことができるようになっている



⑤ **生活リズムを崩さない!** …ついつい油断したり、休みモードになったり、学校のある日と違う生活をしてしまいがちです。

◇ **健康チェックをしよう!**

- ・毎日の健康チェックはコロナ禍が過ぎても大切なことです。(体温、健康状況)

◇ **部活動で体力づくり・生活リズムづくり!**

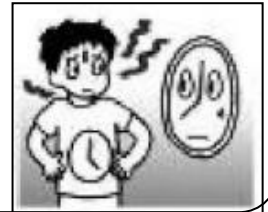
- ・熱中症対策等をしっかりと、体のリズムをしっかりと作りましょう。



■ **朝、起きる時間が3時間遅れると・・・**

起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれて、夜型生活の促進につながるそうだ。

(健康づくりのための睡眠指針 2014)



もっと夏休みを充実させるには・・・

★【**充実プラン1**】 **読書をする!**

- ・ゆっくり本を読んでもいいでしょう。本からたくさんのワクワク、ドキドキソナタ!が得られますよ。



★【**充実プラン2**】 **博物館や美術館などに行ってみる!**

- ・四日市公害と環境未来館、三重県総合博物館などいかがでしょう。現在、「四日市公害」や「戦争」をテーマの特別展が開かれています。



★【**充実プラン3**】 **自由研究や作品展などに挑戦!**

- ・興味のあるテーマを掘り下げて研究したり、作品を仕上げたりするのもいいね。



★【**充実プラン4**】 **趣味を追求!**

- ・趣味に時間を使うのもいいでしょう。(ただし、ワーク・ライフバランスですよ!)

<<お知らせ>>

★★ **早ね 早おき 朝ごはん と メディアの使い方** ★★

「早ね 早おき 朝ごはん メディアの使い方チェックデー」のパンフレットを各学年集会で配付しました。ご家族で生活のリズムやメディアの使い方、ルールを決めるのにご活用ください。夏休みの長い時間を有意義に使えるように、ぜひ、夏休みの入り口に家族会議を行ってほしいと思います。

★★★ **8月10日(木)、14日(月)・15日(火)・16日(水)は閉校日** ★★★

この期間中の学校は平日ですが職員が不在となります。緊急に連絡が必要な場合は、四日市市教育委員会・学校教育課(354-8251)へご連絡下さい。ご理解・ご協力をお願いします。