

## さあ！夏休み！ これだけはやり抜こう！

明日から夏休みになります。体ばかりではなく、心もひとまわり大きくなって学校に戻ってくることを1学年担当一同、願っています。さて、夏休みは部活動や自主学习などに時間をかけ成長できる時期であるとともに、時間の使い方がうまくいかず、ついつい誘惑に負けることも多くあります。スマートフォンなど携帯端末の使い方や友人同士の外出の際など、ご家庭での約束を再確認していただき、しっかり守るようお声がけ下さい。

### I 規則正しい生活3か条

朝8時10分までに登校、18時には下校・・・という規則正しい生活から、自分の予定で寝起きする夏休みがやってきます。そこで、「どうしても不規則な生活になってしまう」という人に私の「規則正しい生活3か条」を伝授しましょう。

#### その1 早寝・早起き

早起きは三文の得と言います。つまり、日頃できなかったことをする時間がたっぷりあるということです。そして、早起きのためには、夜いつまでも起きてはいられないはず！

#### その2 よく食べること

夏はどうしてもノドが渇く→冷たいものがうまい→飲み過ぎて食欲がなくなる→疲れる→何もできない！こんな悪循環に陥りがちです。活動する体力を維持するためにも朝・昼・晩の食事をしっかりととりましょう！

#### その3 体を動かすこと

夏は暑い。ジッとしているだけで汗だくに・・・それでもあえて動き、さらに汗を流すこと。食欲増進・気持ちもすっきり健康になるのです！

### II 夏休みは、不得意科目の克服に力を注げ！

不得意な科目は、とにかくこの夏に克服しておきたいものです。不得意科目だけをやる時間や曜日を決めて、石にかじりついてでもやり遂げてほしいと思います。また、新聞を読んだり、テレビのニュースや特集ものを見たりすることも大事です。日頃から新聞・本を読む習慣をつけているのとそうでないのでは、後の学力（というよりも学力を支える常識力）に差が出てきます。何と言っても国語の読解力を養うのに最適です。

### III 宿題・課題は早めに、計画的に、完璧に！

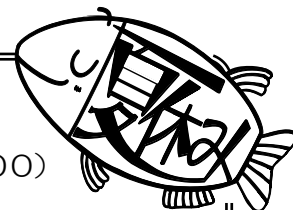
この夏休みの過ごし方次第で、今後の学習リズムの良し悪しが決まります。そして、当たり前のことですが、先生達はこの夏休みの宿題を全員がやってあるということを前提に授業を始めます。スタートダッシュでつまづかないためにも、夏休みの宿題は完璧にやり終えておきましょう。

#### 7月

20日(土) 県中総体(～7/24まで)  
25日(木) 家庭訪問(～8/2まで)  
28日(日) 親子奉仕活動(7:30)、親子バレー大会(9:00)

#### 8月

9日(金) 白石夏まつり  
21日(水) 実力考査(国・数・社・英・理)、学校集会(6h)  
27日(火) 駅伝大会激励会(6h)  
30日(金) 三地区駅伝大会(角田市陸上競技場)



# 家庭訪問で担任が聞きたいこと

来週から家庭訪問が始まります。訪問時間が短くゆったりとしたお話もできずご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。また、短い時間に行うこととなりますので、直接質問したいことなどをまとめておいていただければありがたいと思います。

## I 家庭生活の様子

家での手伝い、生活リズム・習慣、親子関係、対話などはどうなっているでしょうか？ うまくいっているでしょうか？

## II 家庭学習などの取組の様子（その後の進路も含めて）

普段の家庭学習はどうしているのでしょうか？ 自分から進んで、習慣化してやっているのでしょうか？ また、どんなやり方をしているのかな？

## III 友達関係

人間関係などはどうなのでしょう？ うまくいっている？ 何か悩んだり、困ったりしていることはないでしょうか？

## IV 学校への希望・要望

指導の方針や生徒・保護者への対応で、「ここをもうちょっとこうしてほしい」という希望・要望が何かあれば・・・。

## V 家庭の事情など聞いておいてほしいと思うこと

知っておいてもらった方が我が子の指導に役立つのではないかと思います点はありませんか？

## お知らせ

◎『定期考査等記録』で中間考査の結果を確認していただき、家庭訪問の時に担任へ返却をお願いします。また、夏休み課題のサマーワークの解答をお子様に渡してください。

◎次の授業日は8月21日（水）です。実力考査から始まります。夏休みの様子について、お子さんが記録している『夏休みのしおり』を一読していただき、認印をお願いします。

◎生徒会役員改選に伴い、役員の立候補者受付が夏休み明けすぐに行われます。

◎1学期末考査は、夏休み明けの9月5、6日です。こちらの準備も頭に入れておきましょう。なお、国・数・社・英・理は50分、音・保体・技家は30分で試験を行います。

※何かあった際は、白石中学校（TEL25 - 3363）に一報いただきたいと思います。

**編集後記** あっという間に夏休み・・・それだけ充実していた証拠でしょうか。いよいよ夏休みですが、その影には魔物が潜んでいます。夏休みのしおりを確認し、しっかりと計画と行動を心がけてほしいと思います。

- ①『開放感（別名誘惑）』という魔物に注意 →自分を台無しにしないように！
- ②『余裕』という魔物に注意 →明日と考えているうちに、休みは終わってしまいます。
- ③『だらしなさ』という魔物に注意 →無計画に過ごせば、休み明けがツライ！

夏休み明けの8月21日（水）に、元気な笑顔を楽しみに待っています。