飛躍

～ みんなで未来を切り拓こう ～

東広島市立磯松中学校　　第３学年
令和５年９月１日　　第（　６　）号

前期期末テストがあります

夏休みも終わり、前期後半がスタートしました。生徒のみなさんは、この夏休みをどのように過ごしたでしょうか？中学校生活最後の部活動をがんばった、自主学習をがんばった、苦手な教科の克服をがんばった、新しい目標を見つけた・・・夏休みが始まる前と比べて、少しでも自分自身に変化が感じられているでしょうか。中には，計画どおりに過ごせなくて、悔しい思いをしている人もいるかもしれません。しかし、夏休みを終えて、「今、区切りのときです。」これからさらに、気持ちを引き締めて生活しましょう。

夏休みで部活動を引退した人も多く、今までとは生活のリズムが大きく変わってきていると思います。学校でも家庭でも、時間の使い方を自分で考え、工夫していきましょう。自分の目標を実現できるよう、計画的に学習を進めましょう。９月４日からは前期期末試験、９月 20 日からは習熟度テストがあります。前期期末試験は特に成績に大きく関わってきます。『がんばった！』『やりきった！』と喜びや感動を感じられるように全員で力を出し合いましょう。

日/時間	４日	５日	６日
１時間目	技術・家庭科	国語	社会
２時間目	理科	保体	数学
３時間目	美術	英語	音楽

生活習慣を正しましょう！

なぜか身体が疲れやすい、食欲がない、勉強への集中力が続かない、ということはありませんか。無気力になったり、怒りっぽくなったりすることはありませんか。これは，睡眠不足の可能性があります。夏休み等で生活リズムが崩れてしまったのかもしれないですね。では、生活リズムを取り戻すにはどうすればいいのでしょうか？

朝は登校時間に合わせて適切な時刻（6 時～6時30分くらい）に起き、まずはカーテンを開けて日光を浴びるようにします。日中は元気に活動し、土日・祝日であっても、身体を積極的に動かすようにするのがポイントです。夕食やお風呂は早めの時間に済ませるようにして、テレビや勉強の時間を決めておき、それ以上はやらないことも大事です。就寝前には、翌日に着る服を枕元に置く、翌日の用意をしておくなどして、毎晩同じ行動をとるようにし、毎晩同じ時刻に布団に入るようにします。寝室は明かりを消して暗くし、静かな環境づくりを心がけましょう。

特に、９月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。乱れてしまった生活リズムを、早めに直して体調を崩さないようにしましょう。

～近日の予定～

10 月　4.5 日	三者懇談	10 月　31 日	文化祭振替休日
10 月　6 日	前期終業式　英検	11 月　3 日	PTA 環境整備
10 月 10.11 日	秋季休業	11 月　8 日	東広島市音楽会
10 月　12 日	後期始業式　習熟度テスト	11 月 9.10 日	後期中間試験
10 月　24 日	生徒会委員会	11 月　19 日	中国中学校駅伝
10 月　28 日	文化祭	11 月　22 日	習熟度テスト