

凡事徹底

第6号 令和2年8月28日
東広島市立磯松中学校
第3学年

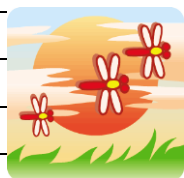
前期後半がスタートして約2週間がたちました!!

前期後半がスタートして約2週間がたちました。例年よりもずっと短い「特別な夏」の夏休みでしたが、大きな事故もなく元気な姿を見せてくれて我々教職員もホッとしているところです。17日～21日までの週は猛暑日が続き異常な暑さの中、新型コロナウイルス感染症拡大防止だけでなく熱中症防止にも注意しなければならず生徒も教職員も大変な思いをしました。24日からの週は比較的気温も下がり少しずつですが過ごしやすくなってきたように思います。

さて、いよいよ来週の9月2日(水)～4日(金)には前期期末試験があります。一つ一つの行事、委員会や係の仕事、授業、部活動・・・どれもすべて中学生として最後、集大成です。それぞれを一生懸命、そして、大切にしていきたいですね。『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ひましょう。

9月の行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	火	SC	16	水	ALT
2	水	前期期末試験 給食あり ALT	17	木	ALT
3	木	前期期末試験 給食あり ALT	18	金	心
4	金	前期期末試験 心	19	土	市中学校ロードレース大会
5	土		20	日	
6	日		21	月	敬老の日
7	月	PTA朝の声の掛け合い運動 心	22	火	秋分の日
8	火	SC	23	水	17:45 完全下校 生徒委員会 ALT
9	水	ALT	24	木	ALT
10	木	ALT	25	金	PTA本部役員会 心
11	金	心	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	集金日 PTA朝の声掛け運動 心
14	月	PTA朝の声の掛け合い運動 心	29	火	SC
15	火	SC	30	水	ALT



10月の主な行事予定

- 1日(木) 6年生オープンスクール
- 6日(火)・7日(水)・8日(木)・9日(金) 三者懇談会(午後)
- 9日(金) 前期終業式
- 12日(月) 後期始業式
- 15日(木)・16日(金) 習熟度テスト
- 17日(土) 市中学校駅伝
- 23日(金) 漢字検定
- 26日(月) 集金日
- 31日(土) 第38回文化祭



生活リズムを整えよう!!

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ります。夏休み等で生活リズムが崩れてしまったのかもかもしれませんね。

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。

(起床時間及び就寝時間と食事をする時間を固定すると早く生活リズムを取り戻すことができるといわれています。)

