



一步前へ

～心も体も成長する一年に～

東広島市立磯松中学校
令和2年 5月18日

第1学年
第(2)号



～休業中こんなことに気づいて一步前へ！～

この緊急事態だからこそ、友達と会える日々や当たり前の毎日にある「大切なこと」に気づく機会だと思います。

・中学校の学習の予習をする

学校再開に向けて教科書やワークを読んで授業の内容を確認しておく、休業明けにスムーズに1年生の学習に入ることができ、より内容の理解が深まります！自粛期間中に、中学1年生として一步前へ進んでおきましょう！

・規則正しい生活をする

生活リズムが乱れることから、心や体の不調につながる事が考えられます。生活リズムを保ち、「朝は早く起きて夜は早く寝ること」「食事をきちんと食べること」に気を付けましょう。ゲームやスマホ、パソコンなどを使う時間を決めて守るなど、自分の中でルールを決めると実行しやすくなります。

・リラックスできることをする

長期の自粛期間によって、見えないところでストレスがたまっているかもしれません。眠れない時や気持ちが落ち着かない時に、自分にあったリラックスできる方法を見つけましょう。体操やダンス、縄跳び、また、しっかり伸びや深呼吸をするだけでも気持ちがすっきりします！

・他の人を助けることを探してみる

勉強に限らず、時間がなくて日頃できないお手伝いをする時間もとることができます。食器を洗う、洗濯物をたたむ、料理をつくる…など身の回りのことに目を配って過ごしてみましょう。

【PTA 学級委員さんの紹介】 1年間よろしくお願ひいたします

1組	橋本 佐知子 様	河内 琴江 様
2組	坂本 沙緒里 様	仲本 沙織 様
3組	坂口 玲子 様	小川 由美子 様
4組	小玉 絵美子 様	末・ 明美 様

新入生テスト(国・社・算・理)

【6月1週目の行事予定】

6月1日(月)	新入生テスト(国・社・算・理)・部活動見学①
2日(火)	部活動見学②
3日(水)	部活動見学・体験入部①(16:15～17:00)
4日(木)	部活動見学・体験入部②(16:15～17:00)
5日(金)	入部届提出・正式入部

※これは現時点での予定ですので、変更になる可能性もあります。

★来週の学習課題の配布及び点検日(5/25,26,27)は集金日です。準備をよろしくお願ひします。登校したら、1階事務室にある集金箱に入れて教室に上がるようにしてください。