



学年だよ！



第18号

令和8年9月4日（金）

<順調な2学期のスタート🍉>

今週から2学期がスタートして授業も始まりました。相変わらず休み時間は廊下で元気に過ごしている様子が見られますが、授業中は集中して勉強に取り組むことができているようです。夏休みを経て身体の成長に合わせ、心も成長してきているのかなと実感しています。

さて、2学期は1年間の学校生活の中で最も長い時間となります。多くの生徒が勉強に部活動、放課後の習い事と前向きに2学期を過ごすことができます。ただ、がむしゃらに前へ突き進み過ぎてしまうと、マラソンと同じように途中で息切れして止まってしまう。

目の前のことを大切に一生懸命取り組むことも大切ですが、「**見通し**」をもって「**計画的**」に取り組む力も身に付けられるようにしましょう。例えば夜10時に就寝する予定を立てたとして、放課後に帰宅してからその時間までに何ができるでしょうか。リラックスする時間、課題に取り組む時間、夕食の時間、習い事の時間など、毎日を忙しく過ごしている皆さんだからこそ、時間の管理を自分でできるようになりましょう。

また、疲れた時にきちんと**休息**を取ることができるでしょうか。学校で生活していると体力的な疲れとともに、人間関係から派生する精神的な疲れも出てきます。**睡眠時間**を十分に確保できていますか。中学生に必要な理想の睡眠時間は8時間から10時間と言われています。睡眠不足になると、脳の情報整理や記憶定着が追い付かず、暗記力や学力が低下します。さらに、日中の強い眠気やケアレスミスの増加、情緒不安定（イライラなど）につながり、集中力やメンタル面にも影響を及ぼすようです。

長い2学期だからこそ、自分のリズムを作って1日を過ごせるようにしましょう。

<もうすぐ定期考査1週間前📎>

15日（火）・16日（水）と2日間、2学期の中間考査が実施されます。今回は夏休み前に試験範囲を配布しており、多くの生徒が夏休み中から勉強の準備を少しずつ始めていると「夏休みのしおり」の振り返りにも記入が見られました。2学期が始まってからの1週間、中間考査の準備は着々と進んでいるでしょうか。

先ほど左側にも書きましたが、「**計画的**」に学習に取り組みましょう。ワーク等の提出物の課題をいつまでに終わらせるか。今回は5教科のテストですが、いつ・どの教科の・どの分野を勉強するのか。夏休み前に配布した学習計画表を活用して、準備を進めましょう。

授業では楽しく受ける時は楽しく受け、静かにする場面では静かに受けられるなど、**気持ちの切り換え**が1学期よりもできる生徒が増えてきました。精神面での成長が見られ、頼もしく思います。これからも**メリハリ**を意識して、みんなで意識高く、お互いを高め合えるような学校生活を送りましょう。

<保護者の皆様へ>

2学期が始まり1週間が経過しましたが、順調に学校生活を送れている生徒が多いようで安心しました。一方で夏休み中の疲れか、学校が始まったばかりで気が張っているのか、疲れた様子の生徒も何名か見られます。土曜・日曜も部活動や地域の習い事で忙しいとは思いますが、お子様の体調や様子を見守っていただけると幸いです。何かご家庭でお気づきの点がありましたら、学校までご連絡ください。

<今週の予定>

日付	予定	連絡
9月 7日（月）		※3年生修学旅行3日目
9月 8日（火）		定期考査1週間前
9月 9日（水）		
9月10日（木）		放：合唱コン実行委員
9月11日（金）	⑥合唱練習	放：合唱コン実行委員
9月12日（土）	月曜②・③・④の授業	9/14（月）振休