

学年だより

第15号

令和5年7月14日(金)



睡眠の大切さについて



先週の土曜日に、東京大学大学院で睡眠について研究をしている岸哲史先生による講演がありました。講演の中で、中学生は少なくとも8時間の睡眠が必要だという話がありました。また、**量・質・リズム**の睡眠の3要素を整えることで、記憶力やスポーツのパフォーマンス、やる気が向上するという研究結果が出ているそうです。みなさんの睡眠を振り返ってみてください。夜遅くまでスマホを使用していたり、休みの日には起きる時間が遅くなったりしていませんか？睡眠の3要素が崩れると心の健康にも影響します。今回の講演で学んだことを、自分の睡眠の改善につなげていきましょう。そして、来週から始まる夏休み期間中も、規則正しい生活をするように心がけましょう。

三者面談 7/21(金)～28(金)があります

保護者の皆様におかれましては、ご多用の中、三者面談に向けて日程を調整していただき、ありがとうございます。

各クラスで日程が配布されている通り、7月21日(金)から三者面談を始めます。

三者面談は、1学期の生活の様子や、学習への取り組みについて、頑張ったことや今後の課題などを、本人と保護者と共に振り返るための時間です。

生徒のみなさんは、服装は制服、あるいは部活動がある生徒は部活動の服装で来ましょう。



夏休みの宿題一覧

教科	内容
国語	① 暑中(残暑)見舞い葉書(8/31までに学校必着) ② 漢字コンテスト(9/4 1時間目に実施)
社会	① 白地図ワーク世界P.1~P.8 (9/1 提出) ② 都道府県名・県庁所在地を覚える(2学期最初の授業でテスト)
数学	夏休みデラックスプリント(9/1 提出)
理科	ワークP.33までやっておく (無セキツイ動物の問題を解いていない人はやっておく) 整理ノート(9/1 提出)
美術	① こどもエコ・コンクール(9/1 提出) ② 健やかカレンダー(9/1 提出) ③ 色鉛筆デッサン(終わっていない人)(2学期最初の授業で提出)
英語	① マスターノートP.61まで(9/1 提出) ② エイゴラボP.89まで(9/1 提出)
家庭科	① 「1日の理想の献立作成」(8/31までに提出ボタンを押す) ② 「自分で作る朝ごはんコンクール」指定用紙(9/1 提出)
音楽	練馬区の歌を覚える(2学期最初の授業でテスト)

各教科で夏休みの宿題が出ています。スケジュール帳を活用して、「いつまでに何を終わらせる」という計画をしっかりと立てましょう！

📖 来週の予定 📖

日にち	予定
18日(火)	通常授業
19日(水)	5時間目：大掃除 English Camp 集金(14:30～) 保護者会(15:00～)
20日(木)	4時間目：終業式