

★様々な行事が待っている2学期!

2学期が始まって、2週間が経ちました。まだまだ暑さが続く中、毎日元気に過ごしている生徒の姿を見ると、こちらまで元気になります。さて、2学期は1年の中で一番長い学期であるとともに、校外学習や合唱コンクール、2回の定期考査などたくさんの行事があります。その2学期をどう過ごすか、どのように充実させるかは、自分次第です。また、始業式でお話があったように、校外学習や合唱コン



ールは集団として行動する行事です。一人一人の成長が、学年、そして学校全体としての成長につながっていきます。9月3日には、学習面と生活面のそれぞれについて、2学期の目標と、そのためにどうするかということを考えました。その目標を達成できるように、そして2学期を充実した期間にできるように、1学期の反省を生かしつつ、たくさんのことに挑戦して行ってほしいと思います。



★今後の予定

日時	時程	予定
9月16日(月)		敬老の日
9月17日(火)	50分×5	水曜日の授業①～⑤ 部活動停止期間 終
9月18日(水)	50分×6	火曜日の授業①～⑥ イプスウィッチ市交換留学生中学校体験日
9月19日(木)	50分×6	生徒会役員選挙リハーサル
9月20日(金)	50分×6	⑤カット 生徒会役員選挙

★スムーズライフウィーク(9/2～9/15)

9月2日(火)から、小学校からの継続的な取り組みに向けたきっかけとして、「スムーズライフウィーク」が始まりました。今後、将来的に小学校1年生から中学校3年生の9年間を通して、心身ともに健康で安定した生活を送るために、自らスケジュール管理ができるようになることをねらいとしています。具体的な活動内容は、スケジュール帳を活用し、就寝時間を自分で決め、それに応じた生活リズムを計画し、実行することです。毎日、就寝時間と起床時間、睡眠時間を記録します。



毎日、決まった時間に就寝・起床をすることで、規則正しい生活リズムを作ることができます。また、中学生の望ましい一日の睡眠時間は、8時間といわれています。睡眠のゴールデンタイムは、22時から2時で、その間に成長ホルモンが最も分泌されます。また、成長ホルモンは睡眠直後の90分間に分泌されることで、正しくはたらくので、遅くとも0時半には眠りにつくことが大切です。夏休みの間に、つい、生活リズムが乱れてしまった人も、適切な睡眠時間を確保し、規則正しい生活リズムを作

て、心身ともに健康で過ごせるよう、ぜひ実践してください。また、この期間に関わらず、普段の生活でも、この取り組みが習慣になるとより良いと思います。ご家庭でも、ぜひ話題にあげてみてください。

★2学期中間考査を終えて

9月12日(木)、13日(金)に2学期中間考査を行いました。1学期の期末考査の反省から、よりよい取り組み方ができたでしょうか。今回は、新学期がはじまって2週間という短い期間での試験になりましたが、夏休みの間から、計画的に学習を進められましたか?6月21日発行の学年だよりで、学習において重要なのは復習であるということを書きました。2学期の期末考査は、2か月後の11月13日から始まります。その日が近づいてきてから、慌てて2か月間の学習内容を復習しようとするとかかなり大変だと思います。今のうちから、日々の授業の内容を復習して定着させられるようにし、2か月後、ゆとりのあるテスト前の計画を立てられるようにしていきましょう。

