

学年だより



第1学年 学年通信
第5号
2019(令和元)年7月19日

いよいよ夏休み！充実した夏休みを！

待ちに待った夏休みですが、この42日間をどう過ごすかが大変重要になってきます。中学生になって初めての夏休み。しっかりとした生活をし、特に不規則な生活にならないように、充実した夏休みにしてほしいと思います。

1 計画にしたがって規則正しい生活を！

なんと言っても、42日間規則正しい生活を送ることが大切です。健康の基本は、早寝早起き・バランスのとれた食事・適度な運動です。生活習慣の乱れは、夏バテや病気の大きな要因です。「起きる時間」、「学習開始時間」、「寝る時間」の三点固定を心掛け、健康に過ごし、「できるだけがんばる」ではなくて「絶対守りとおす」という決意で実行していきましょう。

1日を振り返り「夏休みの生活」を毎日記入しましょう。

2 自分の身体は自分で管理を！

「1日一汗」1日に1回は運動をして汗をかきましょう。毎日ラジオ体操などでもできます。小学校とは違い、部活動もあります。一番良いのは部活動に参加し、心と身体を鍛えることです。その際には、熱中症の予防として、一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合い、こまめな水分補給をしましょう。



3 毎日2時間以上の学習を！

学習では、質と量が問題です。時間が長くてもダラダラやっても効果がありません。集中することによって質を高め、課題は必ずやることです。一度にやっても意味がありません。計画をして、毎日確実に進んで行くことが大切です。継続は力なりです。日々小さくても努力を続けましょう。

4 家庭の一員としての仕事を！

夏休みは、これまでの学校生活から家庭を中心とする生活に切り替えられるときです。親子の交流や家族愛を育てる中で、人間としての生き方を学ぶチャンスです。家族の中で自分が出来る仕事を分担し、責任をもってやり遂げましょう。

～保護者の皆様へ～のお願い～

<夏休み中の登校について>

1年生の登校日は、8月6日(火)、8月19日(月)、8月26日(月)、8月27日(火)です。時間割は、次のようになります。

	8月6日(火)		8月19日(月)			8月26日(月)			8月27日(火)		
	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3
11R	道徳	学活	学活	総合	総合	国語 テスト	社会 テスト	数学 テスト	理科 テスト	英語 テスト	総合
12R											
13R											
14R											

夏休みの登校日の時間帯は次のようになります。始まりが8時20分になりますので、いつもより早く登校させるようにお願いします。

HR 8:20~
1時間目 8:30~ 2時間目 9:30~ 3時間目 10:30~ ※弁当なし

<期末懇談について>

7月22日(月)から期末懇談があります。各担任からお子さんの普段の様子や成績などについて、話をさせていただきます。懇談前に、ご家庭でも1学期の生活を振り返って、お話をしておいていただけると幸いです。お手数ですがスリッパと印鑑をご持参ください。

<夏休みについて>

以下のことをご家庭で、お話いただけるよう、ご協力をよろしくお願いします。

① 生活面について

夏休みは自由な時間が増え、開放的な気持ちになりがちですが、社会のルールを守って、有意義で充実した夏休みを過ごしましょう。外出の時は、行き先と帰宅時間を家族の人に必ず伝えて出かけましょう。また、交通のルールを守り、事故を防止し安全に夏休みを過ごしましょう。

② 学習面について

42日間の夏休みがあり、8月26日、27日には休み明けテストがあります。この休み明けテストは、各教科の夏休みの課題から出題されます。きちんと計画を立て、課題をコツコツやっっていくように声掛けをよろしくお願いします。

7月29日から秋季総体が始まります。日時は所属の部活により違い、1年生の参加の有無、集合時間なども違いますので、各部でご確認ください。御家庭の方でも声かけなどをよろしくお願いします。

培遠中学校・生活五訓

***挨拶 *時間 *服装 *美化 *姿勢**

落ちついた学校生活を送るために、御家庭の方でも御協力をお願いします。

August 8 2019 令和 元年

日	月	火	水	木	金	土
	29 秋季総体, N響コンサ ート	30 秋季総体	31 秋季総体	1 秋季総体 (陸上), 東部 吹奏楽祭り	2 秋季総体 (陸上)	3
4 資源回収	5	6 全校登校日	7 納金振替日	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13 一斉閉庁日	14 一斉閉庁日 納金振替日	15 一斉閉庁日	16 一斉閉庁日	17
18	19 全校登校日	20	21	22	23	24 県総体 (水泳)
25 県総体 (水泳), PTA 親子ボラン ティア	26 全校登校日 休み明けテスト	27 全校登校日	28	29	30	31

September 9 2019 令和 元年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 始業式	3	4 各種委員会	5	6	7
8	9 納金振替日	10	11	12 文化祭 リハーサル	13	14 文化祭
15	16 敬老の日	17 振替休業日 納金振替日	18	19 弁当なし	20	21
22	23 秋分の日	24	25 試験発表 部活なし	26	27	28 県総体
29 県総体	30	1	2	3 中間テスト		