

# チー ム TEAM2年



2018年(平成30年)7月20日(金)



## 充実した夏休みを

いよいよ、待ちに待った夏休みです。この長いようで短い42日間をどう過ごすか。それが、二学期以降の生活、ひいては三年生に向けてのリズムをつくるために大変重要なことです。中学校生活にも慣れての夏休み、しっかりと自分のためになる生活をしてほしいものです。

今年の夏休みは”これをやりとげた”とか”これを学んだ”など記憶に残るものにしよう！特に、思い出に残らないだらだらした生活にならないように、充実した夏休みを過ごしていきましょう。

### 1、計画にしたがって規則正しい生活を！

42日間を通して、なるべく規則正しい生活を送りましょう。健康は、早寝早起き・バランスのとれた食事・適度な運動を行うことが重要です。生活習慣の乱れが、夏バテや病気の大きな要因になります。「起きる時間」「学習開始時間」「寝る時間」の三点固定を心掛け、健康に過ごしましょう。「できるだけがんばる」よりは「絶対守り通す」という決意をもって実行しましょう。1日を振り返り、忘れないうちに「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日に1回は体を動かしましょう。ラジオ体操でも、なわとび、ランニングでもいいです。激しい運動でなくても、体を動かすことで生活にリズムが生まれます。一番良いのは部活動に参加し、心と身体を鍛えることでしょう。注意することは、冷やした清涼飲料水の飲み過ぎです。糖分のとりすぎとなり、身体がだるくなったり、イライラしたりしますし、おまけに生活習慣病の原因にもなります。冷たい飲み物は、不用意に体を冷やすもとにもなります。

### 3、毎日 2時間以上の学習を！

学習では、質と量が問題です。ただ、時間が長くてもダラダラやっては効果がありません。集中することによって質を高めましょう。また、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めていきましょう。継続は力なり。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、学校中心から家庭を中心とする生活に切り替える期間です。親子の交流や家族関係を育てる中で、人間としての生き方を学ぶチャンスです。家族の中で自分ができる仕事を分担し、責任をもってやり遂げましょう。

## 夏休み中の主な行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				7/19 読書ボランティア 防犯教室	20 終業式	21
22	23 期末懇談	24	25	26	27	28 秋季総体(サッカー)
29	30 秋季総体	31	8/1 東部吹奏楽祭り	2 (秋季総体 予備日)	3 培遠中 オープンスクール	4 P 資源回収 準備
5 P 資源回収	6 全校登校日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 2年登校日	18
19	20 チャレンジウィーク	21	22	23	24	25
26 PTA 親子清掃	27 全校登校日 (休み明けテスト)	28 全校登校日 (休み明けテスト)	29	30	31	9/1 科学の甲子園 ジュニア

## 保護者の皆様へのお願い

### ◇期末懇談について

7月23日～26日と期末懇談があります。各担任からお子さんの普段のようす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、お話をして来ていただくと幸いです。お手数ですがスリッパを持参ください。

### ◇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致します。

#### 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、社会のルールや学校生活のルールを守って、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27日、28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ていくように声掛けをよろしくお願いします。

### ◇夏休み中の登校日について(予定)

夏休み中の登校日は、いつもより10分早く(登校時間8:20)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～
				4時間目	11:30～
※弁当はいりません					

	8/6(月)		8/17(金)		8/27(月)				8/28(火)			
	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4
21R	道徳	学活	学活	総合	国語	社会	数学	総合	理科	英語	理科	総合
22R					英語	理科						
23R					英語	理科						
24R					英語	理科						
					休み明けテスト				休み明けテスト			

◇チャレンジ・ウィークについて

各事業所によって、勤務開始時刻が異なります。始まる5～10分前には職場に着けるよう家から出る時間を気をつけてあげてください。体調不良でお休みされる場合は、学校だけでなく、事業所へも連絡をお願いします。

◇PTA親子清掃

日時 8月26日(日) 8:30～10:30 体育館に集合  
持参物 雑巾(窓ふき用), 上履き, タオル, お茶

◇新学期

9月3日(月)

\*提出物…各教科の課題

雑巾1枚

ビニル袋(レジ袋)2枚

**培遠中生活五訓 挨拶・時間・服装・美化・姿勢**

落ち着いた学校生活を送るために、ご家庭でもご協力をお願いします。

## 夏休み課題一覧表

教科	課題	留意点	提出日
国語	① パーフェクトサマー国語 ② 漢字練習 20 ページ ③ 習字 2 枚「紅花」と「ふるさと納税」「社会保障と税」のどちらか ④ 作文(詳細は別紙) ⑤ 短歌 1 首(詳細は別紙)	①は答え合わせをして提出。	①休み明けテストの日 ②8月27日(月) ③8月6日(月) ④8月27日(月) ⑤8月27日(月)
社会	① パーフェクトサマー社会	①は答え合わせをして提出。	①休み明けテストの日
数学	① パーフェクトサマー数学	①は答え合わせをして提出。	① み明けテストの日
理科	① パーフェクトサマー理科 ② 科学研究 ③ 「教科書の確認」,「マイノート」1学期に学習した範囲(生物分野)	①は答え合わせをして提出。 ③は答え合わせをしておくこと	①休み明けテストの日 ②8月27日(月) ③二学期中間テストの日
英語	① パーフェクトサマー英語 ② 毎勉20ページ(10ページはパーフェクトサマーP13までの単語の練習,もう10ページは文系ドリルUnit1～Unit3の練習) ③ My Historyの下書きと本書き	①は答え合わせをして提出。 ③は必ず保護者に感想を書いてもらうこと。	①休み明けテストの日 ②8月27日(月) ③8月27日(月)下書き 9月3日(月)本書き
音楽	プリント1枚	答え合わせをして提出	8月6日(月)
美術	① デッサン ② 文化祭パンフレット(用紙を配ります)	美術係は出席番号順にして職員室まで持ってくる	① 8月27日(月)
技術	① レポート課題「秋ナスの栽培観察」	10日ごとに観察したものを提出	9月3日(月)17:00まで
家庭	①雑巾1枚 ②メニュー作りレポート	レポートは提出するのでペンなどできれいに書くこと。	8月17日(金)
総合	実習ノート	書けるところは全て	8月27日(月)