

〈夏はもうすぐそこ〉

暑い日が続くようになってきました。先日は揖龍大会もあり、どの部活でも練習が本格化してきているのではないのでしょうか。気温が上がるこの時期、注意してほしいのが「熱中症」です。めまい、立ちくらみ、頭痛、体のだるさなどの症状が出たら、それは体からのサインかもしれません。そうなる前に、しっかりと予防することが大切です。学校でも呼びかけていますが、水分はこまめにとることが大事です。「のどが渴いた」と感じる前に、少しずつ飲むようにしましょう。また、帽子をかぶる、風通しのよい服を着る、日陰を選ぶといった行動も、熱中症を防ぐポイントです。それと、暑いからといって子供だけで水辺で遊ぶのは、絶対にやめてください。「これぐらい大丈夫」が、取り返しのつかないことにつながることであり得ます。必ず守ってください。

もうひとつ気をつけてほしいのが「生活リズム」です。夜遅くまで起きていたり、朝食を抜いたりしていると、体調を崩しやすくなります。特に暑い季節は体力を使うので、しっかり寝て、しっかり食べることがとても大切です。テストや部活動などで疲れがたまりやすい時期ですが、「無理をしすぎない」「自分の体を大切にする」という意識をもってほしいと思います。休むことも、がんばることと同じくらい大切です。

〈テスト一週間前ですね〉

とはいえ、しばらく部活動はお休みですね。前回もテストの話をしたような気がしますが、いよいよ総まとめテストが始まります。準備は万端でしょうか。テストの勉強の仕方は前回の内容を見てもらったらいいかなと思いますが、今回は追加で、皆さんの勉強をサポートする取り組みについて紹介します。

チャレンジ教室	テスト一週間前に開催。各教科の先生に質問をしたり、自分でその教科の学習をしたりできる。開催場所・時間はクラスに掲示済み。申し込みができていなくても参加してもよい。
たつひが放課後自習教室	月に二回程度、基本月曜日に開催。放課後 15:45～16:45 に、自習ができる部屋を開放する。開催場所・時間は全校クラスルームに掲載。必ず申し込みをしてから利用する。

中学校に入って、「勉強が苦手…」「どうやって覚えればいいのか分からない…」という人もいます。でも、誰だって最初はうまくできないものです。大切なのは、そこであきらめずに「次はこうしてみよう」と工夫していくことです。使える制度を上手に使って、納得のいくように試験の準備をしてください！そのために…

試験日程・範囲・課題一覧をしっかりとチェックしておきましょう！

〈保護者の皆様へ〉

入学してはや三カ月が経とうとしております。生徒達も新しい環境に少しずつ慣れ、日々成長を見せてくれています。授業や行事、部活動などを通して、仲間と支え合いながら中学生としての一步を踏み出した1学期となりました。さて、その一学期を振り返るため、8/1（金）～8（金）の間で、個別懇談会を実施いたします。学級での様子やお家での様子についてお話しできればと思っております。詳細については、追って連絡させていただきます。

また、以前もお伝えしましたように、学用品や衣類など、持ち物への記名がないために落とし物が持ち主不明となるケースが見られます。改めて、お名前の記入・確認をお願いいたします。

今後とも学校生活へのご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

〈7月の予定 NBD：ノ一部活デーです〉

日	曜	行事予定	給食	日	曜	行事予定	給食
1	火	総まとめテスト 1 日目		16	水	4 時間授業 給食終了	○
2	水	総まとめテスト 2 日目		17	木	4 時間授業	×
3	木	総まとめテスト 3 日目		18	金	終業式	×
4	金	総まとめテスト 4 日目	○	19	土	夏休み（～8/31）	
5	土			20	日		
6	日			21	月		
7	月		○	22	火		
8	火		○	23	水		
9	水		○	24	木		
10	木	NBD	○	25	金		
11	金	5 時間授業	○	26	土		
12	土			27	日		
13	日			28	月		
14	月	4 時間授業 給食後下校	○	29	火		
15	火	5 時間授業	○	30	水		

※夏休みの登校日はありません。