

第６号
2026.9.1
発行者　菊岡　薫

〈「夏」から「秋」へ！ 心と体のスイッチを切り替えて〉

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。皆さん、充実した時間を過ごせましたか？ 休み中は少し夜更かしをしてしまったり、朝起きるのが遅くなったりと、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。そんな人にとって最も大切なのは、まず「心と体のスイッチ」を学校モードへと切り替えることです。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」という基本の生活習慣を整えることから始めましょう。夜はスマートフォンやテレビの画面を見るのを早めに控え、質の良い睡眠をとるよう心がけてみてください。また、朝食をしっかり食べて登校することで、脳と体にエネルギーが満ち、午前の授業にも集中できるようになります。あせらず少しずつリズムを取り戻し、2学期のスタートをいいものにしましょう。

〈力を合わせて創り出す！ 行事シーズンを駆け抜けよう〉

これを読みながら、「2学期しんどいな……」と思っている人もいることでしょう。でも考えてみてください。2学期は、盛り上がるイベントが目白押しの「行事の秋」です。特に文化祭や合唱コンクールでは、クラス全員の気持ちを一つにして歌声を創り上げる喜びを味わうことができます。時には意見のぶつかり合いや練習の難しさに悩むこともあるかもしれませんが、仲間と壁を乗り越えた先にある達成感は、何物にも代えがたい一生の宝物になるはずです。

さらに、2 年生にとって最大の行事である「トライやるウィーク」も控えています。地域社会の中で働く大人たちの姿に触れ、自分の頭と体を使って体験するこの一週間は、学校では学べない貴重な学びと成長をもたらしてくれます。

どうですか、なんだか楽しみになってきませんか？仲間と協力し、励まし合いながら、一つひとつの行事に全力で挑む中で、学級や学年の絆をよりいっそう深めていきましょう。皆さんが主体となって築き上げる、最高の2学期を楽しみにしています。

〈それはそれとして、勉強のほうも……ね〉

とはいえ、行事ばっかりに気がいって、普段の勉強がいい加減になってしまう、というのはマズいですね。2学期の中学2年生の学習は、今後の学びの土台となる重要単元が続きます。日々の学習で大切なのは、短時間でも毎日続けることです。「夕食前に15分復習する」など、小さな目標から始めましょう。毎日の地道な積み重ねが、定期テストでの安心感と確実な学力につながります。わからない箇所は放置せず、先生や友人に質問して早めに解消し、着実にステップアップしていきましょう。

〈保護者の皆様へ〉

夏休み中はご家庭での温かい見守りとご協力をいただき、誠にありがとうございました。2 学期は行事や学習を通して大きく成長する時期ですが、休みの疲れや生活リズムの変化から心身の負担も増えやすい時期です。ご家庭でもお子様の変化に寄り添っていただき、何か気になる点がございましたら、いつでも学校までご相談ください。

〈9 月の予定　NBD：ノー部活デーです〉

日	曜	行事予定	給食	日	曜	行事予定	給食
1	火	始業式 全校集会	×	16	水		○
2	水	給食開始 生徒会各委員会	○	17	木		○
3	木	NBD	○	18	金		○
4	金	第４回ひがドラ check!!	○	19	土	揖龍新人大会	
5	土			20	日	揖龍新人大会	
6	日			21	月	敬老の日	
7	月		○	22	火	国民の休日	
8	火		○	23	水	秋分の日	
9	水		○	24	木	NBD あたごふれあい学級	○
10	木	NBD 少年を守る日	○	25	金		○
11	金	DX 公開授業 ５時間授業	○	26	土		
12	土			27	日		
13	日			28	月		○
14	月		○	29	火		○
15	火		○	30	水		○



