

1学年通信

須恵町立須恵東中学校

令和7年 7月 18日発行 文責:明本 将忠



いよいよ夏休み!



いよいよ待ちに待った夏休みがやってきます。中学生になって初めての長期休暇。今、皆さんの胸の中には「自由に遊べる!」というワクワク感と、「何をして過ごしたらいいのだろう?」という戸惑いがあるのではないのでしょうか。この夏休みは、ただ「休む」だけでなく、自分自身を見つめ、成長するための大切な時間です。1学期の生活を振り返り、「できたこと」や「これから頑張りたいこと」を考えてみましょう。そして、2学期をもっと充実させるために、次の2つのことを意識して過ごしてみてください。

まず1つ目は、**1学期で学習した内容を振り返ること**。1学期の授業の内容で少しでも「わからなかった」と感じたところは、1学期の定期考査やノート、学習プリントをもう一度見直し、「できなかった」ことを「できる」に変えておきましょう!

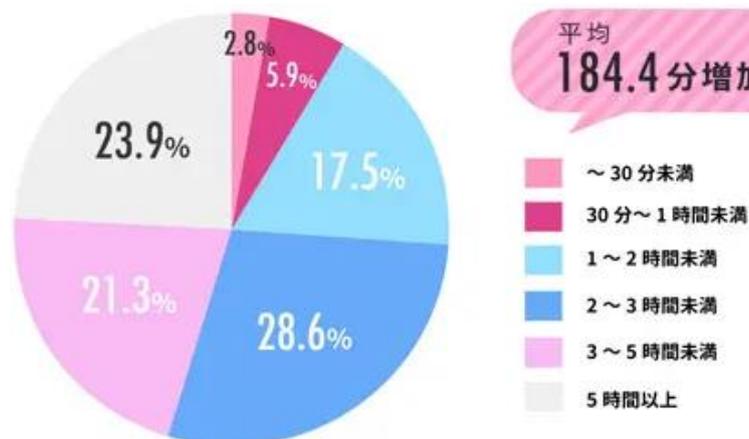
2つ目が、**生活のリズムを乱さないようにすること**。夜更かし、昼の時間まで寝る、スマホの使いすぎ…夏休みあるあるです。特に、スマホの使い過ぎには注意しましょう。特に夏は気温が高い日が続きます。生活リズムを乱したままの生活を続けると、熱中症のリスクが高まったり、体調を崩しやすくなってしまったりなどの悪影響が出てきてしまいます。規則正しい生活を意識し、「毎日同じ時間に起きる・寝る」「スマホは22時以降は使わない」など、自分なりのルールを作り、健康に気を付けて過ごしてほしいと思います。

夏休みは、**普段できないことにチャレンジできる貴重な時間!** 読書や料理、家の手伝い、ボランティア、自然とふれあう体験など、教室の外にある学びにも、ぜひ目を向けてください。きっと、自分でも気づかなかった新しい一面に出会えるはずです。

しっかり休み、たくさん学び、挑戦しながら自分らしい夏休みを過ごしてください!夏休み明けにひとまわり成長した皆さんが元気に学校に登校してくることを楽しみにしています!

○中高生の夏休みのスマホ利用時間 (GMOメディア調べ)

夏休みになるとスマートフォンを利用する時間が増えると約7割が回答し、増えると答えた人の**平均増加時間は約184.4分(約3時間)**となった。利用時間が増えることは「友達との連絡」が8割を超え、次いで「音楽を聞く」「動画の視聴」と続いた。



スマホの使い過ぎには注意して有意義な休みにしよう!

ボランティア活動を積極的に頑張りました

今月は、須恵第二小挨拶ボランティア、7月9日～15日にオアシス運動（挨拶運動）など、様々なボランティア活動がありました。二小挨拶ボランティアやオアシス運動には多くの1年生が参加し元気な挨拶をしている姿が見られました。このように積極的にボランティアに参加して頑張る姿勢は今後も続けていってほしいと思います。



今後の予定(7～9月)

7月23日～31日	三者面談
8月9日～15日	学校閉庁日
8月26日(火)	二学期始業式(昼食なし) ★部活動がある場合はお弁当必要 <持ってくるもの>: ・夏休みの宿題 ・タブレット ・制服 ・上靴 ・成長のあしあと ・通知表 ・生活ノート ・筆記用具
8月27日(水)	通常授業開始 ★ランチサービス開始
8月28日(木)	定期考査計画立て
8月29日(金)	夏課題テスト
9月7日～9月12日	部活動停止期間
9月11日、12日	定期考査②

<保護者の皆様へ>

保護者の皆様におかれましては、日頃より本校の教育に対してご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。1学期では、子どもたちが明るく元気よく過ごす日々の姿に勇気をもらい、また様々な行事ごとに子どもたちの成長を感じることができました。さて、23日～29日の5日間で三者面談を実施します。20分という短い時間ですが、何かご心配な点などございましたら、この機会にぜひお知らせください。また、8月9日から8月15日は学校閉庁日となっておりますので、緊急の連絡がある際には須恵町役場の方へご連絡お願いいたします。今後とも引き続き本校の教育についてご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。