

どのような夏休みを過ごすか

学校長 後藤 憲一

いよいよ夏休みです。どのように夏休みを過ごせば良いかについて少し話そうと思います。では、どうするのか、具体的に示してみましよう。

- ① 夏休み最初の日、一日のはじめに、それぞれ「やりたいこと」を箇条書きで五つだけ書き入れます。そして、それぞれ二週間後、就寝前にそれらを振り返り、できたことに○を付け、できなかったことは、次の「やりたいこと」五項目の中に入れ込みます。
- ② 五項目の設定と見直し、新たな五項目の設定というサイクルを続けます。その際、必ずしも学習だけ書く必要はありません。遠い親戚の家に行くとか、部活動の自主練を一時間するとか、興味のあることを調べに美術館や博物館に行くとか、自分のやりたいことなら何でも良いのです。五項目全てが達成されることはあまりないかもしれませんが、そのうちいくつかは達成されます。
- ③ このプロセスで必要となるのは、計画表ではなく、やりたいことの達成と未達成の判定の継続です。あまりにもできないことばかりでは、やる気も下がりますので、達成できる内容に直しても構いません。つまりやりたい行動目標の内容を変えることもかまわないのです。三日坊主にならないよう継続します。
- ④ 夏休みの最後に、自分の○を付けたものをそれぞれ総括します。夏休み全体として何ができたか、週の積み重ねで何ができたか。毎日の積み重ねで何ができたかについて、振り返り記録します。その際、達成できなかったことを気にする必要はありません。「何ができたか」のみをまとめます。すると結構やれていることに気付くのではないのでしょうか。このようにすれば良かったとわかったことがあれば、それも併せて記入しておきます。自ら計画的に物事を処理する方法や心構えができてきます。

せっかくの夏休みです。「やらなければいけないこと」と、「やりたいこと」に取り組み、一つでもやりたいことができる充実した夏休みになればいいですね。

熱中症・コロナ感染防止・自然災害（ゲリラ豪雨等）にも留意し、元気な姿で2学期が迎えられたらと思います。

登下校中の暑さ対策とマスクを外した時の注意について

7月に入り、蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？

暑さ・紫外線対策として、南ひ中では、登下校中の帽子の着用を認めています。

2学期の屋外での活動でも、できるだけ被るようにして、自分で体調を整えてください。また、気温・湿度・輻射熱・暑さ指数(WBGT)が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあります。登下校時、体育、部活動での運動時など、積極的にマスク等を外してもかまいません。その場合、できるだけ会話を控え、また周りの人との距離を十分取ってください。

また、宝塚市でも新型コロナウイルス感染者が増加の傾向です。感染拡大を防ぐため、マス

8月 行事予定表		
日	曜	行事内容
1	月	夏季休業
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	中山星くんだり
10	水	学校閉鎖・部活動停止期間(~8/15)
11	木	山の日
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	猪名川花火大会
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	3年夏季学習会
25	木	職員研修
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	始業式 職員会議
30	火	実力・課題テスト(午前中)給食なし
31	水	実力・課題テスト(午前中)給食なし

9月の主な予定

1日(木)全校委員会 給食開始

2日(金)全校集会

7日(水)職員研修

12日(月)~16日(金)2年トライやる・ウィーク

《中体連夏季大会等結果》

《阪神大会》

・サッカー部 第3位

《市内大会》

・サッカー部 準優勝

・剣道部 男子 団体の部 準優勝

【阪神大会出場】

男子 個人の部 第3位

【阪神大会出場】

・女子バレーボール部 第3位

・女子バスケットボール部 第3位

・男子バスケットボール部 第3位

・陸上競技部

共通男子200m 第2位

共通男子800m 第2位

共通男子1500m 第1位

第3位

共通女子200m 第2位

第3位

共通女子1500m 第3位

1年女子800m 第2位

※陸上競技の阪神大会はオープン参加です。

・体操競技 個人総合 第2位

【県大会出場】

種目別 ゆか 第2位

段違い平行棒 第2位

平均台 第3位

~~~~~  
タブレットPC (パソコン) の取り扱いについて

夏休み中も、タブレットPCを家庭学習に活用してください。その際、ご家庭の方で、子ども達が健全かつ適切にタブレットPCを使えるように、見守っていただきますようよろしくお願いします。また、夏休

み 不審者への対応について

登下校や外出時など、不審者に注意をして下さい。対応としては、まず自分の身を守ることが優先されますが、抑止力としてすぐにご家庭から警察に連絡を入れて下さい。警察がパトロールをかねて動いてくれます。同時に兵庫防犯ネット

## 夏季休業中は…

○ため池で遊ばない !!!

○夜遅くまでうろうろしない !!!

○部活等の登下校はルールを守る !!!

○規則正しい生活を送ろう !!!!

○自分で毎日計画を立てよう !!!!!

○インターネット、SNS は危険がいっぱい。