

山手台中だより ～希望に燃えて～



R5年度
夏休み直前号

頭、体、心の栄養補給とリフレッシュ

校長 井川 勝博

4月に新しい生活が始まって、もう3か月半が過ぎることになり、1学期が終わります。そして、夏休みに入ります。1学期の反省、2学期への準備。それぞれ大切なことですが、いままで頑張ってきた自分の頭、体、心に栄養を与えてください。リフレッシュさせてあげてください。そうすることで、次に動き出す準備にもつながります。

1学期の成績(通知表)はどうだったでしょうか。評価がよかった、悪かっただけでなく、しっかり自分の学習を振り返ってみてください。1学期や前学年の学習を復習ができるのもこの夏休みです。特に、受験生と言われる3年生にとっては、この夏休みは大切な日々であり、飛躍するチャンスにもなるでしょう。もちろん、1年生、2年生にとっても、2学期でジャンプアップするための準備期間のチャンスとなることは間違いありません。ただ、ずっと学習ばかりではなく、頭をリフレッシュさせることも必要です。読書をするのもよし、数独などのパズルをするのもよしです。頭を少し別の使い方をすると学習もはかどったりするものです。

今年の夏も猛暑が続くと言われます。熱中症等にも気をつけなければならないようです。とはいえ、日々、エアコンの効いた部屋ですっと過ごしていると体にも悪影響があるようです。朝の涼しい時間などを選んで散歩やランニングを楽しむことも体をリフレッシュさせることになります。夏休み明けにはすぐに体育大会もあります。特に、部活動等で体を動かすことのない人は、意識的に動くことも必要だと思います。また、暑い中で食欲がなくなる人もいます。夏休みとはいえ、朝、昼、晩の食事はしっかりととりましょう。

こう考えると、何かとやることの多い夏休みになってしまうかもしれません。ただ、心のリフレッシュ、栄養補給も大切なことです。とにかく走り続けてきた1学期かもしれません。1年生は入学間もない4月から中学校に慣れることから大変だったでしょう。2、3年生にとっても新しいクラスでの生活、そして修学旅行やトライやるウィーク。身体的にもそうかもしれませんが、内面的にも疲れているかもしれませんね。せっかくの夏休みです。いつも以上に、お家での生活を大切にしてみましょう。家族との時間を大切に、ゆっくり話をしてみましょう。いつもはできていないかもしれない家のお手伝いをするのもいいかもしれません。忙しい学校生活の中で見えていなかったものが見えてくるかもしれませんよ。

表彰伝達【宝塚市中学校総合体育大会夏季大会】

サッカー 準優勝 男子ソフトテニス 第3位 女子バスケットボール 第3位

【阪神中学校総合体育大会】

男子共通 800m 第1位、1500m 第3位 女子3年100m 第1位

女子共通四種競技 第2位、女子共通走高跳 第3位

【全日本中学校通信陸上競技大会 兵庫県大会】

共通男子 800m 第6位 3年女子 100m 第2位

共通女子四種競技 第2位

夏休み

行事予定

| 月 | 日 | 曜日 | 学校行事・会議など |
|----|----|-----------------------------------|------------------------------|
| 7 | 20 | 木 | 終業式 |
| | 21 | 金 | 補習9:00～ (1年調理室、2年美術室、3年LL教室) |
| | 22 | 土 | |
| | 23 | 日 | |
| | 24 | 月 | 補習 |
| | 25 | 火 | 補習 |
| | 26 | 水 | |
| | 27 | 木 | |
| | 28 | 金 | |
| | 29 | 土 | |
| | 30 | 日 | 吹奏楽コンクール西阪神地区大会(西宮市民会館) |
| 31 | 月 | 生徒会交流会(宝塚中) | |
| 8 | 1 | 火 | サッカーサマーフェスティバル YSR小6面談(~8/4) |
| | 2 | 水 | ↓ |
| | 3 | 木 | |
| | 4 | 金 | |
| | 5 | 土 | |
| | 6 | 日 | |
| | 7 | 月 | |
| | 8 | 火 | |
| | 9 | 水 | 部活動休止 星下り |
| | 10 | 木 | ↓ メルビル市オンライン交流会(宝塚中) |
| | 11 | 金 | ↓ 山の日 |
| | 12 | 土 | ↓ |
| | 13 | 日 | ↓ 学校閉鎖 |
| | 14 | 月 | ↓ ↓ |
| | 15 | 火 | ↓ ↓ |
| | 16 | 水 | |
| | 17 | 木 | 野球協会杯 |
| | 18 | 金 | ↓ |
| | 19 | 土 | ソフトテニスサマートーナメント(御殿山・宝塚) |
| | 20 | 日 | バスケ市民大会 野球協会杯(スポセン) |
| | 21 | 月 | ↓ |
| 22 | 火 | ↓ | |
| 23 | 水 | 行事調整委員会9:00～ | |
| 24 | 木 | 職員会議9:00～ 学年会 校内研修(SC)13:00～15:15 | |
| 25 | 金 | | |
| 26 | 土 | | |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | | |
| 29 | 火 | 始業式(始・学・学) 職員会議 | |
| 30 | 水 | 実力テスト 1、3年生(英・理・社) 2年生(理・英・社) | |
| 31 | 木 | 実力テスト(数・国) | |

<9月の予定>

1日(金) 給食開始 各部委員会 4日(月) 全校集会(朝)

13日(水) 職員会議 26日(火) 体育大会予行

28日(木) 体育大会 弁当日 29日(金) 体育大会予備日 弁当日