

考・努・感

尾張旭市立旭中学校

旭中学校ウェブサイトもご覧ください。

<http://www.owariasahi.jp/asahi-j/>

蒸し暑さに負けるな！体調管理を！！

湿度が高く蒸し暑い日が増えてきました。まさに“日本の夏到来”といった感じでしょうか。先週・今週と欠席者はそれほど増えていませんが、体調不良を訴えて保健室に来室する人が増えました。こういった季節の変わり目、またテストも終わり、少し気が緩む時は、体調を崩しやすい時でもあります。下に日頃から気をつけることを、思いつくままに挙げてみました。1学期も残り1か月を切りました。最後まで元気に過ごしましょう。

○ 規則正しい生活を！

→特に睡眠時間をしっかり確保しましょう。横になるだけでも疲労回復になります。自分の生活を見直し、意識して休養する時間を確保しましょう。

○ バランスのとれた食事を！

→インスタント食品やお菓子だけでは栄養不足になってしまいます。栄養不足になったり、栄養が偏ったりすると、体はもちろん心のバランスも崩れてしまいます。栄養バランスが整った食事を摂りましょう。



○ 自分の時間を大切に！

→勉強・部活動・習い事等、慌ただしい毎日かと思いますが、『自分の時間』を大切にしましょう。音楽を聴いたり、ドラマを見たり、お風呂に入ったり、特別なことをする必要はありません。自分がリラックスできる時間を意識的につくっていきましょう。

【☆みんなのキラリ☆】

～学習意欲の向上～

- ☆ 授業に集中して取り組んでいる人
- ☆ 『自学の時間』を大切にしている人
- ☆ 学習記録表にしっかり記入して提出している人

今回の期末テストに向けてのみんなの様子を見ていて、学習に対する意欲の向上を感じた一場面です。来週から結果(点数)が出ます。ひょっとしたら努力したことが結果に表れていないこともあるかもしれません。しかし、努力したという事実は変わりません。今回頑張ったと胸を張れる人は、今の取り組みを続けましょう。もし胸を張れない人がいるのなら、今からしっかり取り組んでいきましょう。『進路』に向けて少しずつ意識を高くしていける2年生になりましょう。

(来週の予定)

- 27日(月) 委員会
- 29日(水) 総合レポート完成
→掲示します。

来週は、会議のため部活動ができない日が多くなります。ただ、一人でも練習はできます。空いた時間を有効に使って、自分自身を高めていきましょう。



サンドイッチの精神で

太田ほの香 中学生

(浜松市西区) 13歳

私たち小中一貫八年生の学年だよりの題名は「サンドイッチ」です。その名の通り、私たちは七年生と九年生にはさまれています。

サンドイッチは、具がおいしければ最高ですが、パンと具のバランスが一番大事だと思えます。私たちは、もう先輩ばかりにたよってはいけないのです。九年生を支え、快い卒業

へのお手伝いをさせていた
だくこと、初めてのことは
かりの七年生の憧れであり
道しるべであることなど、
やらなくてはいけないこと
がたくさんあります。自主
的に行動し、自分や集団を
高めることも必要です。

どんなにめんどうなこと
でも、地道なことでも、誰
かが見ていなくても、おい
しいサンドイッチをつくる
ために、一人一人がこの一
年間輝いていきたいです。

6月17日(朝日新聞)

「どんなめんどうなことでも、地道なことでも、誰かが見ていなくても、おいしいサンドイッチをつくるために一人一人がこの一年間を輝いていきたいです。」

最後の文心に残る一文ではなかったでしょうか。旭中学校で例えるならば、ちょうどあなたたちが“サンドイッチの具”になります。今、自分自身を分析してみると、どんな具になっているでしょうか。

部活動では、3年生が最後の大会・コンクールなどに向けて、これまで以上に必死に取り組むはず。そんな3年生をどのように支え、どんな見方をしますか。また夏以降は最上級生として、1年生を引っ張っていくことになります。どんな先輩になれるでしょうか。どんな先輩を思い描いているでしょうか。

今回は部活動に限っての話をしましたが、それ以外の学校生活の様々な場面や日常生活でも同じです。期末テストも終わり、少し心に余裕も生まれると思います。2年生として過ごす残りの9か月をどのように過ごすか思い描いてみましょう。

