

考動・躍動・感動

休日の過ごし方

～ONとOFFの切り替えを上手に！～

「いよいよ部活が始まるので楽しみだな！」

「家庭学習ノートにも少しずつ慣れてきたから、休み中も続けよう！」

「クラブチームの試合があるから、頑張ろう！」

「少しずつ中学校にも慣れてきたけど、ちょっと疲れたからゆっくり過ごそう！」

いよいよ明日からゴールデンウィーク（今年はカレンダーの関係で3連休と4連休に分かれてしまいますが…）が始まります。みんなはどんな過ごし方をしますか。それぞれに楽しみなことが待っているかと思いますが、先生から2点アドバイスです。1点目は、『**基本的な生活習慣を大切にしよう！**』です。ゴールデンウィークで生活が乱れてしまい、その後の学校生活にうまく適応できなくなってしまったというケースも聞きます。休日でも早寝早起きを心がけて過ごしましょう。2点目は、『**ONとOFFの切り替えを上手に行おう！**』

です。この3週間、新しい環境の中で緊張しながらも、授業や体験入部、友達作りなど、様々なことに全力で取り組んできたかと思います。中学校は休日にも部活動があるので、なかなか息が抜けないかもしれませんが、自分なりのやり方で上手にONとOFFのスイッチを切り替えましょう。身体だけでなく、心も休ませる時が必要です。心も身体もいい意味でリフレッシュできる休日にしましょう。



【保護者の皆さんへ】

昨日はお忙しい中、授業参観・PTA総会・学級懇談会にご参加いただきありがとうございました。限られた時間ではありましたが、お子さんの中学校での様子をご覧いただけたかと思います。また学級懇談会では、クラスの様子などをお伝えすると共に、学年方針をはじめ学習・生活について、担任を通して話をさせていただきました。何かご質問・お気づきの点等ありましたら、ご連絡ください。

入学から3週間が経ち、子どもたちは授業・体験入部などに意欲的に励んでいます。職員一同、今の子どもたちの意欲を大切にしながら、子どもたちと向き合っていきたいと思います。今後ともよろしくお願いします。



【来週の主な予定】

1日（水）：貧血検査

2日（木）：学校保健委員会

内容：「給食から食を考えよう」