



【教育目標】 自らの可能性を信じ、努力することのできる生徒を育成する。  
【一学校一改善】 先手あいさつ

## 充実した夏休みを

今年度も早いもので、明日から夏休みとなります。新型コロナウイルス感染症の影響はいまだ大きく、学校の教育活動にも少なからぬ影響を与えました。このような状況下ではありましたが、臨時休業もなく授業も部活動もほぼ予定通り進めることができました。特に、部活動においては市郡総体が一部の競技を除き実施できたことはとてもよかったことと思っています。夏休みに入ると合唱や吹奏楽のコンクール、県総体が始まります。これまでの練習の成果を発揮し、目標を達成してほしいと願っています。

さて、夏休みは40日以上家庭での生活が中心となります。日頃の学校生活では経験できないことができる反面、生活のリズムを崩してしまいがちでもあります。

充実した夏休みを過ごし8月31日に「明日から学校がんばるぞ」と思えるように、終業式に次のことを話をしました。各ご家庭でも充実した夏休みとなるように、話し合いをされてください。

### 1 命を大切にす。

- ・ 交通事故、水難事故、熱中症、感染症から身を守ること。
- ・ 一人だけで悩まないこと。
- ※ 相談しやすい信頼できる大人、お父さんやお母さん、先生、だれでもいいので相談してください。

### 2 「早寝・早起き・朝ご飯」を本気で実践する。

- ・ 睡眠時間8時間程度、例えば10時頃寝て6時頃に起きる生活を本気でやってみること。3年生も少なくとも7時間程度は睡眠できるよう工夫をしてみること。
- ・ 規則正しい生活をするすることで、熱中症や感染症予防にも大きな効果が期待されること。
- ※ 勉強や部活をがんばり、睡眠時間を確保するには、ネットやゲームなど我慢しなければいけないこともあると思いますが、元気になったり、勉強や部活の成果が上がったりといいこともたくさんあると信じています。

### 3 体と心と頭を鍛えよう

- 体： 部活動等計画的な運動、ストレッチやラジオ体操も有効。
- 心： 家族等への挨拶、家の手伝い(役割分担)。  
スマホ・ゲーム等利用に関する適切な自己管理
- 頭： 疑問をもったことを追究したり、苦手なところを克服したり、できることを速く正確にできるようにしよう。  
課題は早めに終わらせること。

## インターネット等の適切な利用

スマートフォンやパソコン等インターネットに接続される機器を利用すると便利なことも多い反面、デメリットもあります。主なデメリットには次のものがありますので、未然防止にご家庭でもご協力ください。

- 健康面等： 依存、体特に目及び睡眠への悪影響、学力の低下等
- 行動面等： 著作権や肖像権の侵害、情報の信憑性  
SNS等への書き込みによる個人情報流出及び他人とのトラブル等

## お知らせ

3年部に所属し数学のTTの授業を中心に担当いただいていた松山理恵先生、ALTのジャレット・ホルダー先生が、期限満了により今月末で本校を退職いたします。これまでありがとうございました。