

かがやき

2020. 6. 1 No. 3

「当たり前なこと」はありがたい

5月の半ばから分散登校が始まりました。待ちわびていた生徒たちの元気な声を聞くことができ、とてもうれしく思っています。これから本格的にスタートする、生徒たち全員と共に過ごす学校生活も楽しみです。

今回の休校中、私は給食の代わりに弁当を持参していました。弁当におかずを詰めるだけでも、出勤前の忙しい時間帯においては大変で、毎朝悪戦苦闘していました。学生るとき、当たり前のように食べていた弁当でしたが、毎朝母が早起きし、自分の出勤準備もそこそこに、私のためにおいしい弁当を作ってくれていたのだと思うと、ただただ頭が下がる思いでした。

休校中に家庭訪問に伺った際、生徒たちから、保護者の方に弁当を作ってもらったり、昼食を作ってもらったりしているということを知りました。生徒たちも家族の温かい思いに支えられているのだということを実感し、私までうれしくなりました。保護者の皆様には、このような面でも臨時休校にご協力いただき、本当にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響による長期にわたる休校は大変でしたが、私にとっては、当たり前前に思っていたことがとてもありがたいことであるということに気付かされるよい機会となりました。生徒たちもきっと、支えられていることへの感謝の思いをもったことでしょう。

新型コロナウイルス感染症については、まだ気を抜けない状況です。これからも、お子さんの健康管理等、ご家庭でも引き続き温かいご支援をお願いします。

2年2組担任 瀬戸 いずみ

6月の生活目標

温かい集団をつくろう。

- 温かい言葉を使おう。
- 困っている人に手を差し伸べよう。

6月の行事予定

- 1日(月) 45分授業4限 給食なし(～5日)
- 2日(火) 身体計測
学納金口座引落
- 8日(月) 通常日課開始
- 10日(水) 中教研学力調査(～11日)
- 11日(木) 定期教育相談(～19日)
- 12日(金) 前期生徒会長選挙・投票
教科書展示会(～27日市立図書館)
- 23日(火) 第1回生徒会常任委員会
- 24日(水) 尿検査



お知らせ

☆6月1日～5日は、45分授業を4限まで行い、清掃、帰りの会の後、下校します。給食はありません。12時40分ごろ終了の予定です。

☆8日からは通常日課となり、給食があります。部活動も再開の予定です。

☆引き続き、朝の検温と感染予防対策をよろしくお願いします。

教科書展示会を開催します。

会場：氷見市立図書館
 期間：6月12日(金)～27日(土)
 時間：平日 9時30分～18時
 土日 9時30分～17時



服装について

6月1日から衣替え完全実施となります。名札の付け忘れがないよう、確認をお願いします。

制服の下は、下着も含めてすべて白のものを着用させてください。靴下は白無地(ワンプイント可)とし、くるぶしがしっかりとかくれる長さのものをはかせてください。

暑さ対策について

6月に入り、日に日に暑さが増してくると予想されます。暑い日には、半袖の制服を着用させ、タオルを持たせてください。

また、水分補給のために水筒を持たせてください。中身はお茶のみとし、ペットボトルは禁止です。感染症対策のため、冷水機の使用は中止しています。

ステップアップ ～頑張りたい生徒たちへのアドバイス～

5月18日から分散登校がスタートしました。学校での様子を見ていると、さわやかな挨拶を交わす生徒が多い中で、朝からかなり眠そうな生徒が何人かいます。聞くと、昨夜は遅くまで起きていたとのこと。ネットやゲームで生活リズムを崩している生徒は少なくないようです。

☆中学生にとって睡眠時間は大切！

中学生にとって睡眠が大切だということの主な理由は、次の2つです。

- ◎体を成長させるため。
睡眠中には、成長ホルモンが分泌されます。深く眠ると更に分泌量が増えます。身長を伸ばすという意味でも、睡眠は欠かせません。
- ◎記憶力を伸ばし、学習成果を上げるため。
睡眠中に記憶が整理されて、記憶が定着しやすくなります。



☆中学生に必要な睡眠時間は7時間以上

中学生の理想睡眠時間想は、8～10時間といわれています。時間の確保が難しい場合でも、最低7時間必要であると考えられています。

自分自身の成長のために、時間を有意義に使い、生活リズムを整えて過ごしましょう！