

Never give up!

～共に無限の可能性へ～

令和6年7月19日(金)発行 東浦中学校第2学年 V o 1 . 5

★充実した夏休みにしよう!

中学生になって、2回目の夏休み。今年度の夏休みは、例年よりも少し長い44日間です。何の目標もなく過ごしていると、あっという間に終わってしまいます。まとまった長い時間が確保できる夏休みだからこそ、ぜひとも自分自身を成長させるために『①学習②生活③部活』の3点を意識して、有意義に過ごせるようにしてください。

まず、①学習面では、今まで学習したことの復習をしましょう。2年生の夏休みに復習して、どれだけ実力をつけることができるかで、3年生の進路選択の幅が広がります。1年半後に高校を受験する自分への投資をしましょう!時間のある夏休みに頑張りましょう。

次に、②生活についてです。例えば、就寝時間を22時、起床時間を8時に固定するなど、生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活をするのが時間を効率よく使うことにつながります。2学期のスタートがスムーズにできるようにしましょう。

最後に、③部活です。郡大会が終われば、多くの部活で3年生が引退します。1年生の見本となり、部活の中心となって頑張ってください。9月には、多くの部活で新人戦やコンクールなどが行われます。2年生から多くの生徒が活躍することを期待します。

始業式で、成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。

★夏休みを「できる」自分になるためのきっかけにしよう!

『できる』ようになるためには時間がかかります。4つの段階があるので覚えておきましょう!

①『気づく』 → ②『行動する』 → ③『続ける』 → ④『できる』

- ①まずは、自分ができていないことがあることに『気づく』。
- ②できるようになるために方法を考え、『行動する』。長続きする小さな目標がよい。
- ③やると決めたことを100日『続ける』。これが本当に一番難しい。
- ④『できる』=『習慣』になる。

100日続けると、それが『習慣』になります。やるのが当たり前になっているので、逆にやらないと落ち着かなくなっているはずです。

夏休みに1つでもよいので、100日続けられる小さな目標を設定し、行動に移し、100日後の10月の終わり頃にできることが増えていることを期待します。

★1学期会計報告について(保護者の皆様へ)

会計報告につきましては、9月2日(月)に報告をいたします。 ※8月の集金はありません。

夏休みと9月当初の予定

★7月20日(土)～夏季休業、郡大会

3年生にとって最後の大会になります。先輩のためにも、全力でサポートしましょう。

★8月27日(火)28日(水)29日(木):学級旗制作

学級旗制作委員の活動日です。制服または、体操服で登校し、学級旗の制作をします。

(時間:9:00～12:30 場所:各教室)

★9月 2日(月):2学期始業式(10時00分下校)

★9月 3日(火):給食開始・実力テスト(14時30分下校)

3日には、実力テストがあります。夏休み後半はテスト勉強に使えるといいですね。また、何事も初めが肝心です。頭髪や身なりを整えましょう。宿題の提出日です。懇談会時に配付した課題一覧をしっかりと確認して、提出し忘れの無いようにしましょう。