

規則正しい生活を

新年度が始まり1か月が過ぎました。1年間を見通すと、これからが中学生としての力をつけていく本番となっていきます。毎朝、元気なあいさつができる人もいれば、疲れからか、生活のリズムをくずしている人も見かけます。

心身ともに健康に生活するためには、「朝は余裕を持って決めた時刻に起床し、一日三食をきちんと食べ、早く寝る」というあたりまえの生活リズムを続けることです。規則正しく日々の生活を繰り返していくことは、これからの人生、心にも身体にも、とても重要なことです。いわゆる「早寝早起き朝ご飯」です。

脳科学の分野からも、「睡眠時間が短い、だから脳が働かなくて朝が起きられない。逆に睡眠時間が長すぎるとは、脳がしっかりと機能しない。」など、脳の活性化にかかわることがよく話題になっています。

「脳が完全に起きるには時間がかかるので、学習する2時間前には起床し、8時30分からの学習に備える。」「睡眠は蓄積できないので、寝だめなど長時間の睡眠はかえって脳の働きを悪くする。」などを踏まえて、自分にとって、最も集中して学習や部活動などに取り組める生活のリズムについて理解しておきましょう。

大人だけでなく、子どもの世界でも夜型の生活が当たり前のようになっていますが、子どもにとっては、朝型の生活が心身ともに健康的です。

日々の学習に対する集中力を高め、学力をつけていくためには、基盤となる健康な心と体が必要です。ぜひご家庭でのご協力をお願いいたします。

長坂中学校「ホームページ」 - 新しくなりました -

ホームページに年間行事予定や、配布した「学校だより」、「進路指導通信」、「保健だより」等の通信を掲載しています。

その他にも、「学校・生徒の様子」をクリックしていただくと授業の様子や、学校の取り組みを発信しています。

ぜひ、ご覧ください。

【長坂中学校ホームページ (QRコード)】 →



5月の主な行事予定			給食		
			1	2	3
1	日				
2	月		○	○	○
3	火	憲法記念日			
4	水	みどりの日			
5	木	こどもの日			
6	金	内科健診(13:30~3年・2年男子)	○	○	○
7	土				
8	日				
9	月	朝礼	○	○	○
10	火	耳鼻咽喉科健診(14:15~)	○	○	○
11	水	生徒総会 尿検査	○	○	○
12	木	1年生転地学習事前指導	○	○	○
13	金	1年生転地学習(~14日)鉢伏高原	×	○	○
14	土				
15	日				
16	月	1年生代休	×	○	○
17	火	1年生夏服受取(7:30~8:15) 専門委員会	○	○	○
18	水	3年生修学旅行事前指導 尿検査	○	○	×
19	木	3年生修学旅行(~21日)長崎県	○	○	×
20	金		○	○	×
21	土				
22	日				
23	月	3年生代休	○	○	×
24	火		○	○	○
25	水		○	○	○
26	木		○	○	○
27	金	情報モラル教室	○	○	○
28	土				
29	日				
30	月		○	○	○
31	火		○	○	○

家庭訪問、ありがとうございました

短い時間の訪問でしたが、お時間を工面していただき、ありがとうございました。
お聞かせいただいた内容は、今後、学校での生徒への指導や支援に生かしてまいります。
今後も、お子様のご心配なことや、学校に対するご意見等ございましたら、遠慮なくご連絡いただけますようお願い申し上げます。

前向きな言葉で自己肯定感アップ!!

自分の価値や存在意義を前向きに受け止める「自己肯定感」。つい、口にしてしまいがちな「否定的な言葉」は、子どもだけでなく親自身の自己肯定感も下がってしまいます。
「ありがとう」、「頑張ってるね」、「助かったよ」といった具合に、生活の中の何気ない肯定的な言葉を増やしていきたいものです。

<6月の予定>
 3日(金):3年生実力テスト、3年生進路説明会
 6日(月):朝礼・テスト前部活動停止(~14日) 7日(火):専門委員会 13日(月)~15日(水):期末考査
 15日(水):避難訓練 18日(土)~19日(日):三田市総体陸上競技大会 20日(月)~7/8(金):教育実習