

夏休み臨時増刊号！

暑中お見舞い

申し上げます！！

夏休みの半分以上が過ぎました！元気で過ごしていますか？

毎日暑い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？今日は「みんなのサマー」の解答をもらい、夏休みの課題も着々と進んでいるというところでしょうか。暑くて、勉強も大変だとは思いますが、夏休みが終わるぎりぎりになって慌ててやることのないようにしてくださいね。

さて、夏休みの中間反省です。次のことを反省して、残り半分になった夏休みを有意義に過ごしましょう。

□登校する時と同じ時間に起きていますか？夜更かししていませんか？

休みだからといって、だらだらしていませんか？2学期を順調にスタートし、定期テストで力を十分に発揮するためには、生活のリズムを崩さないことが大切です。生活リズムが崩れていると感じる人は、今からきちんとするようにしましょう。

**□朝ご飯はもちろんのこと、3食きちんと食べていますか？**

暑いと冷たいものばかり飲んだり、食べたりしてしまいがちです。体調を崩さないことはもちろんです。また生活のリズムが狂うと、食欲もなくなります。朝はきちんと起きて、食事もしっかりとりましょう。また家族と一緒に食事をするようにしましょう。

□部活動には参加していますか？

朝早くから駅伝の練習に参加している人、炎天下部活動に励んでいる人、暑い体育館や教室、ホールなどで部活動をしている人など、毎日頑張っている皆さんに頭が下がります。熱中症にかからないように体調に気をつけながら部活動に取り組んでください。

□計画通りに学習を進めていますか？

夏休み前に立てた計画は順調に進んでいるでしょうか。1日の反省は書いてありますか？

□気が緩んでいませんか？心を引き締めて過ごしましょう。

事件事故に遭わないことがまず大切です。カラオケ・ゲームセンターは保護者同伴です。気が緩むだけでなく、いろいろな誘惑が多い季節です。今後の学校生活に影響することのないように心を引き締めて過ごしましょう。

**保護者の皆様へ**

夏休みの半分以上が終了しました。部活動では、夏休みの課題点検をしたり、部活動開始前に課題に取り組んだり、様々な方法で、学習に取り組ませています。残り半分の休みが充実するようご協力をお願いします。

★夏休みの課題の点検をお願いします。

お子さんは宿題を進めていますか？本日「みんなのサマー」の解答を配付しましたが、中には課題にほとんど手を付けていない生徒もいます。26日には成果テストがあります。点検をお願いします。

★体調管理をお願いします。生活のリズムを徐々に戻してください。

先にも述べましたが、生活のリズムが崩れると2学期からの生活に支障を来します。体調を万全にして2学期がスタートできるようにご協力をお願いします。夜更かしをしないようにもさせてください。

★1学年PTA役員の皆様、7月30日の役員会、お世話になりました。**夏休み終了まで、あと18日！（6日現在）**

この「かがやき」は、忘れずにお家の方に渡してください。