

Forest

秦野市立渋沢中学校 第3学年通信 第6号

2012. 8. 29発行

2学期スタート

いよいよ行事と学習のたくさんつまった2学期がはじまりました。

夏休み中からすでにGFの準備で何度もきている生徒も多かったので行事についてはもう始まっている感じが強いことでしょう。

学習については、どうでしょうか。

☆「宿題が、まだ終わってない!!」

という人は、取り組みやすいところから、あきらめずにがんばってみましょう。

☆「ひたすら勉強ばかりしていた」

という人は、周りの人との交流も楽しみつつ、学校生活のリズムに合わせていきましょう。

☆「遊んでばかりで、生活リズムが狂ってる」

という人は、明日の朝、とにかく早く起きましょう。早く起きたら、早く眠くなります。

少しずつリズムを戻していきましょう。

どの行事にも楽しく取り組むことができるといいですね。それには、体調を整えることがまず一番です。

夏休み気分が夜更かし、朝寝坊、朝食抜きにならないようにしましょう。

明日は模擬テスト!

休み中にある生徒に聞きました。

「模擬テストはいつでしょう？」

「え〜、わかんない。」

明日です。休み中頑張った成果の確認でも、実力の確認でもいいです。

☆ 制服です。 ☆ 筆記用具 ☆ 弁当

☆ 水筒、またはペットボトル

忘れ物のないようにしましょう。

熱中症の予防

…朝食(塩分)

夏休み中、何人か熱中症になってしまいました。

水分は取っていても熱中症になってしまったそうです。

☆ 原因は、朝食を食べていなかったこと。

特に塩分のあるものを食べてこないとダメです。(コーンフレークに牛乳では、足りません。)

学校が始まると、好きな時に冷たいもの、というわけにはいきません。好きな時にゴロンと転がることもできません。

すぐに授業が始まります。せめて授業中は背筋を伸ばして受けるようにしましょう。

自分で気持ちを切り替えて、がんばってください。