

義務教育最後の夏休みを前にして

夏休みが制定された本来の目的は、この時期は暑くて何をやるにも疲労を伴い、集中に欠け、能率低下を招くので、体も休めた方が良くという発想から生まれたものだったのでしょう。本来そんな意味から生まれたものだから、何もしないで良いと思われがちですが、残念ながら、今の日本で中学三年生の皆さんが置かれた立場はそうもいきません。

九年間で学習したことの「総まとめ」をし、その結果が自分の進路に関係してくる三十七日間でもあるからです。ですから、「暑いから休む」「学力や体力をつける」という二つの相反した要素を同時に行わなければならないのが、みなさん中学三年生の夏休みなのです。

したがって、この二つの要素が三十七日間のなかにもどのようにうまく組み込まれていくかどうかで、有意義な夏休みにできるかどうかが決まるのです。

夏休み直前の今日、このことをもう一度しっかり考えて、二度と戻らない夏休みを、充実した状態で乗り切れるように、十分時間をかけて計画して下さい。

『光陰矢の如し』。時間 という間に過ぎ去っていくの経つのはとても早いも くものです。でも、こののです。三十七日間の長 夏休みに皆さんがやらな期夏休み。長い長いと ければならないことはた思っている「あつ！」 くさんあります。休み前

有意義な夏休みを過ごすために！

からしっかりと見通しを持っていないと、何もしないで終わってしまうものです。

一、まずは何よりも

何と言っても健康第一！三十七日間を三十七日間として活用するためには、『死んで』しまう日を作らないこと。「一日中DVDを見ていて…」友達とくだらだら遊んでしま

「部屋の様替えて…」「えをしようと思ったら、ついつい段ボールの中身に見入ってしまった…」等々、『受験生』としては『誘惑』に引かかってしまうのが『死んだ』日と思いがちですが、これは前向きに考えれば、明日への活力を生み出す『リフレッシュ』日(も)とも三十七日毎日が前述の『リフレッシュ』日では困り

ますが…ここで言う『死んだ』日とは、ベッドの上になければならない日のこと。三十七日間を健康に乗り切るためにも、以下の項目について留意する必要がありますよね。

(1) 規則正しい生活

夜更かしや朝寝は…など「耳タコ」のことは言わずもがな。オンの日とオフの日を決めて生活

8月27日(金)の予定

◎新時間割になります。

- ・朝学活 8 : 30 ~ 8 : 35
- ・始業式(放送) 8 : 40 ~ 9 : 00
 - (1) 校長先生のお話
 - (2) 諸連絡
- ・学活 9 : 00 ~ 9 : 30
- ・金曜日 2 校時の授業(1 家 2 社 3 数 4 数) 9 : 40 ~ 10 : 30
- ・学年集会(修学旅行中止の場合金曜日 3 校時の授業 : 1 社 2 理 3 家 4 国) 10 : 40 ~ 11 : 30
- ・終学活、下校 11 : 45 ~

◎持ってくるもの：通知表、ぞうきん二枚、宿題類、修学旅行しおり、ほか

- ※ 1, 修学旅行実施の場合、登校時に荷物送りをします。朝 7 : 30 から、職員玄関前にトラックが停車していますから、修学旅行で宿舎に送る荷物を大きなバッグに各自まとめたものを預け昇降口へ。
- ※ 2, 修学旅行実施の場合、保健証のコピーを、配布した封筒に入れ、必要事項を記入して提出してもらいます。

しましょう。

(2) 冷房

熱中症対策にはマストなのですが、体調を崩す原因にもなりがち。設定温度や風速などを工夫したり、部屋全体の空気を入れ替えたりするなど考えましょう。

(3) 毎日30分以上身体を動かす。

別にハードなトレーニングをしなさいと言うのではなく、犬の散歩や庭の水まき程度で十分。戸外の涼しいところを探して、軽い体操などを行えばさらによし。

(4) 冷たいもの、水もの。

「先生、バカにしないで！」と思う人もいるでしょう。でも、結局、皆これでお腹を壊すんだよねエ。

(5) 昼寝

これも、「何を言っているんだ」と思うかもしれ

ませんが、いいんだよオ、

これが。夜寝苦しくて睡眠が浅くなりがちなので、短時間で深い睡眠を取れる昼寝はとてもいい休養なのです。

二、家族で過ごす時間を大切に

皆さんの成長と昨年からのコロナ禍に伴い、少しずつ変わってきている家庭での家族のふれあい。帰省や家族旅行だけが家族の時間ではないはず。進路についての相談もじっくりしてほしいところですが、ここはあまり野暮なこととは言わないことにします。

三、必ず三十七日間のプランを計画する

暗い夜道は先が見えなくて怖いものです。まして、初めて通る道ほどその不安は募るものです。

しかし、一本の懐中電灯

があれば、その不安は解消できます。『計画を立てる』ことの意味は、暗い夜道で一本の懐中電灯を持つようなものです。つまり、先が見えて、安心して歩くために必要なものなのです。

皆さんが通る今年の夏休みという道は、初めて通る暗闇にも似たものでしょう。きちんとした先の見通しを持っていないければ、不安だけでなく長い間取り返すのが困難になる可能性の高い大怪我をすることもあります。

四、会場テスト、夏季講習について

夏休み期間中、テスト業者あるいは塾・予備校主催の会場（模擬）テストや夏期講習会、実技セミナーなどに参加する人も

保護者の皆様へ

修学旅行実施の判断について

修学旅行の実施には、以下のように致します。

- 1, 現在政府から東京都に発令されている緊急事態宣言が予定通り解除された場合、予定通り実施致します。
- 2, 上記宣言が、一週間以上延長された場合、残念ながら修学旅行は中止と致します。その場合、配信メール等でも各家庭に連絡いたしますのでご注意ください。
- 3, 修学旅行中止の場合は、三学期の卒業式前に、日帰りの校外行事を実施する予定です。

多いかと思えます。往復の交通、会場での無用のトラブルなどについては、各自の責任の下に十分注意してください。特に夏期講習会に参加する人は、期間も場所もまちまちですが、健康管理に怠りな

いように努めて下さい。先にも触れたように、冷房の効いた会場では、冷気の吹き出し口などからの直撃を受けないようにする、カーディガンや膝掛けなどを持参するなど工夫して下さい。

以上