

きぼう

明石市立大久保北中学校 第1学年
学年通信 第35号
平成30年7月18日(火)

忍耐とは希望を持つ技術である。

学校ホームページ URL : http://scwww.edi.akashi.hyogo.jp/~jr_okbn/

三者懇談会が始まりました

1学期末の三者懇談会が昨日から始まりました。入学してからこの1学期間、どんな中学生活を送ってきたのかを振り返るとともに、夏休みそして2学期に向けての課題に取り組む姿勢をつくっていきましょう。

保護者の方におかれましては、お忙しいことは存じますが、情報を交流していただき、子ども達の今後の成長につながればとおもっておりますので、よろしくお願い致します。また、学校敷地内は狭くなっておりますので学校へは徒歩、自転車での来校お願いいたします。

午後の生活は・・・ < 時間を有効に使うための工夫を >

懇談中は授業が3時間です。その後の時間の使い方をよく考えましょう。ほとんどの生徒は部活動がありますので、練習に汗を流すことと思います。特に何も無い時は、午後の時間を大切に使いましょう。1学期の復習をしたり、課題のワークをするいい機会ですね。遊ぶのも結構ですが、**危険な行為、迷惑をかけるなどの行為は絶対にしない**ようにしましょう。**善悪の判断がしっかりとできる**こと、そして中学生らしい行動をいつの時も心に留め、**自分にまた友達にブレーキがかけられる**よう強い意志を持って行動できるようにしておきましょう。

部活動・スポーツをする時は・・・

今日の午後から部活動が始まります。東播総体が終わり、新チームになり1、2年生中心で練習をする部活動、県総体出場が決まり3年生を中心と一緒に練習をしていくなど目標はさまざまです。一生懸命に部活動をするためには、しっかり休憩を入れて水分補給をすることです。今週は気温が上がった状態が続き、湿度もあるので健康管理が大切になります。もし、運動中に体調がすぐれないようでしたらすぐにまわりにいる先生や友達に伝えて、保健室か職員室まで連絡をしてください。



「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を

含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



行事		行事	
7/23	月 集会・HR・大掃除	8/13	月 閉庁日
24	火 式・HR	14	火 閉庁日
25	水 県総体	15	水 閉庁日
26	木 県総体	16	木
27	金 県総体	17	金
28	土	18	土
29	日	19	日
30	月 補充学習	20	月
31	火 補充学習	21	火 補充学習 2、3年生登校日
8/1	水 市内合同生徒会	22	水 補充学習・第2回文化祭実行委員会
2	木	23	木 1年生 登校日
3	金	24	金
4	土 近畿総体(～8日)	25	土
5	日	26	日
6	月	27	月
7	火	28	火
8	水	29	水 2学期始業式・HR・HR
9	木	30	木 課題考査
10	金	31	金 あいさつ運動
11	土	9/1	土
12	日	2	日

★★每学終了★★

6冊目…⑥

～7月17日(火)

1冊目…⑥