

たわらちゅうつうしん

れいわ ねん がつ にち
令和8年7月17日

田原中通信

No. 5

たわらちゅうがっこうちよう
田原中学校長

れいわ ねん ど がっこうきょういくもくひよう
令和8年度 学校教育目標

あんしん じりつ たいわ
「安心」「自律」「対話」

1学期が終了しました



1学期が終わりました。皆さんはこの1学期はどう過ごしま

したか？いろいろなことがあったと思いますが、それらのできごとが皆さんの成長の糧にながっています。皆さんはこの1学期で何を学び、何ができるようになりましたか。「自分起きることができるようになった。」「自分からあいさつするようになった。」「計画を立て勉強するようになった。」など生活面、学習面、習い事、何でも良いのでできるようになったことをふりかえて下さい。自分でわからない時はお家の人や友だちや先生など周りの人に聞いてみるのも良いと思います。

さて、明日から夏休みです。皆さんはこの夏休みをどのように過ごそうと考えていますか？今年の夏休み期間は曜日の関係で7月18日から8月25日までです。自分でどのように過ごすかしっかり考えて、有意義な夏休みを過ごすことを期待しています。

有意義な夏休みにするためには、以下のことを意識できると良いと思います。

- ①食べる…みなさんは成長期です。栄養のバランスの良い食生活をする事で、身体も、頭脳もしっかりと成長します。身体をつくる（肉・魚・卵・牛乳・とうふなど）、身体を動かす（ご飯・パン、めん類、さとうなど）、身体の調子を整える（野菜・果物など）など、バランスの良い食生活を心がけましょう。
- ②寝る…人間は、夜（特に10時～2時）休むと成長ホルモンの分泌が活発になると言われています。夜早めに寝て、しっかりと睡眠時間をとると、心身ともにしっかりと成長できます。
- ③スマホ・ゲームの使用…スマホやゲームはやりすぎると必ず頭脳に悪い影響が出ます。長くやることができる時間があるかもしれませんが、やりすぎに注意しましょう。もちろん、人を言葉などで傷つけるような使い方はしないようにしてください。
- ④計画的に過ごす…みなさんは、自分の予定をみなさんだけで決めることができないことが多くあると思います。だからこそ、しっかりと7/18～8/25の間の夏休み全体を意識して、計画を立てましょう。
※ワークの宿題…7/31までに〇〇ページ、8/15までに〇〇ページまでやろう など
- ⑤しっかりとうちこむ…勉強、習い事など、自分で成長したいことにうちこめると良いですね。

また困ったり気持ちがしんどかったりするときがあるなら、遠慮せず、保護者や学校の先生に相談して下さいね。しんどいことは相談することで気持ちが楽になります。

また、公共の施設を使用する際は、使い方のルールを守る、ゴミは持ち帰るなど、マナーを守って使用して下さい。水辺を利用する際は、十分に安全に気をつけて利用して下さい。

もちろん、夏休みの宿題も計画的に行ってください。そして、元気に2学期を迎えることができるようにして下さい。2学期の始業式に、みなさんの元気な顔を見ることができれば、と思います。良い夏休みを！

表彰 名前につきましたはルビを省略します。

水泳授業の見守りのボランティアにご協力いただきまして、ありがとうございました。よろしければ、2学期の見守りもご協力をお願いします。

日	曜	8・9月の行事(変更される場合があります)		
26	水	2学期始業式	1	火 Long集会、中央委員会
27	木		2	水 3年：チャレンジテスト
28	金	選挙管理委員会	3	木 文化学習発表会前日準備
29	土		4	金 文化学習発表会
30	日		5	土
31	月	3年第1回学力テスト 給食開始	6	日
			7	月 立候補者選挙運動(～9/11)