



夏休み終了... 2学期がスタート!!

中学生として初めての夏休みが終了し、今日から2学期がスタートします。林間学校や部活動、各教科の課題など、小学校とは少し違った夏休みになったのではないのでしょうか。夏休み中に大きな事故などの報告もなく、9月の始業式を迎えられたことをうれしく思います。

2学期は明日葉祭や職場訪問などの学校行事や御弊鯛奉納祭などの地域行事への参加など、たくさんの行事が予定されています。みんなで力を合わせて取り組んでいきましょう。

生活習慣が乱れていませんか？

みなさん、今日の朝はすっきり起きられましたか？朝ご飯は食べましたか？長い夏休み期間で生活習慣が乱れて昼夜逆転の生活をしたり、食事の時間がばらばらになったりしている人はそのままの生活を続けていると体調を崩してしまいます。徐々に生活のリズムを戻し、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

決まった時間の 起床・就寝

毎日決まった時間に起きて、寝ることで、1日のリズムをつくりやすくなります。また、睡眠時間をしっかり確保することで、集中して勉強や部活動に打ち込めるようになります。

1日、3食 しっかり食べる

バランスのとれた食事を、しっかり3食食べることで健康的な体をつくることができます。食事をする際もできるだけ決まった時間にとると生活リズムを整えます。

日光を浴びよう

朝、いつまでも布団にもぐり、もぞもぞしていませんか。起床時間になったら、カーテンを開け、日光を浴びましょう。日光を浴びると体内時計がリセットされ、生活のリズムを整えます。

『夏の思い出』(in 母袋)



9月の予定

【10月の主な予定】
 10月8日 明日葉祭 18日 代休（御弊鯛）
 12日 御弊鯛奉納祭 22日 親子除草作業
 15日 篠リッパッ予備日 29日 進路説明会（3年）

9月1日（日）		
9月2日（月）	始業式	
9月3日（火）	①～⑤実力テスト	※給食開始 ※ 明日葉祭準備期間①
9月4日（水）		
9月5日（木）		
9月6日（金）		
9月7日（土）		
9月8日（日）		
9月9日（月）	朝会	※集金日
9月10日（火）	委員会	
9月11日（水）	小中合同あいさつ運動	
9月12日（木）	小中合同あいさつ運動	
9月13日（金）	小中合同あいさつ運動	
9月14日（土）		
9月15日（日）		
9月16日（月）	敬老の日	
9月17日（火）	生徒議会	
9月18日（水）	ほめほめタイム、後期役員選挙	
9月19日（木）		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【テスト週間】 45分授業 + 教育相談 </div>
9月20日（金）		
9月21日（土）		
9月22日（日）	秋分の日	
9月23日（月）	振替休日	
9月24日（火）		
9月25日（水）	中間テスト	
9月26日（木）	中間テスト、委員会	
9月27日（金）		※ 明日葉祭準備期間②
9月28日（土）		
9月29日（日）		
9月30日（月）	朝会	