

## 夏休みのそろえるは、「健康と安全」

**8月の  
そろえる**

**健康と安全**  
をそろえる

「健康と安全は全てに優先する」、これは溝辺中学校のスローガンです。夏休みも健康的で安全な生活を心がけ、2学期の準備をしましょう。

①「早寝・早起き・朝ごはん+適度な運動」の計画的な学習で課題の完全制覇②新型コロナ対策+熱中症予防（「1事徹底」）

場を清める・・・「無言清掃」  
礼を正す・・・「語先後礼」  
時を守る・・・「2分前着席1分前黙想」

力はくむ 夢が収まる 溝辺中学校 「健康と安全は、全てに優先する」

～安全で充実した夏休みを送るために～  
新学期初めとすると、学校生活も落ち着き、活動的な時期となりましたが、夏休み期間中は生活のリズムをくずしたり、事故や事件に巻き込まれたりする可能性もあります。

学校や家庭で決めた「ルール」、社会の「きまり」を守って充実した夏休みにしましょう。夏休みの過ごし方は、「そろえる40号」を参考にしましょう。

### 夏休みの生活で意識してほしいこと！

- ①「早寝・早起き・朝ごはん+適度な運動」
- ②計画的な学習で課題の完全制覇
- ③感染症対策(インフルエンザ・コロナ)＋熱中症対策



## スマホやタブレットなどを使うときのルール

- 保護者と相談し、年齢にあったフィルタリングの設定を行きましょう。
- 利用時間や使う場所などのルールを保護者と相談して決めましょう。
- ルールを守れなかったときのルールを決める。
- 知らない人と電話番号やメール、メッセージの交換をしない。
- 個人を特定される情報を書き込まない。
- 下着姿や裸の写真を撮らない、送らない。
- 困ったことがあれば、すぐに保護者へ相談する。

家族でルールについて話し合ってみましょう！



**SNS被害から  
自分を守る  
3つの約束**

- 1 SNSで知り合った人と直接会わない！
- 2 住所や名前など個人情報を載せない！
- 3 自分や友だちの写真を送らない！

鹿児島県少年補導センター連絡協議会 非行防止啓発資料より



## R5みそめボランティア表彰

女子バレーボール部3年生

1年生のバレーボール部入部から、3年生の地区総体まで、毎朝体育館周辺や中庭の清掃を行い、学校の環境美化に努めてくれました。終業式で表彰しました。ありがとうございます。

## 「夏休みに向けて」

生徒会代表

みなさん、一学期を振り返って、どのようなことが印象に残りましたか。それぞれに楽しかった出来事があると思います。私が印象に残ったことは、「すまいるかあど」のことです。理由は、取り組みを始めてからすぐにカードを書いてくれる人がいたからです。そして、笑顔になるエピソードがたくさん掲示され、とても嬉しかったです。私たちも工夫や声かけをし、二学期もたくさんの笑顔が生まれるよう努力していこうと思います。



それともう一つ伝えたいことがあります。それは「やるべきことから先にやる」ことを意識してほしいということです。長い休みに入ると、どうしても気が緩んでしまい、課題を後回しにしてしまうことがあると思います。しかし、経験した方なら分かるでしょうが、課題を後回しにして、出校日の前の日に痛い目に遭うのは自分です。その日に苦しむか、コツコツと早めに終わらせておくか、自分自身の行動で変わると思います。ぜひ、やるべきことから先にやるということを意識して夏休みを過ごしてほしいです。

二学期には体育大会や文化祭など大きなイベントがやってきます。夏休み中に気持ちを切りかえて、新しい気持ちで二学期を迎えられるようにしましょう。

## 「一学期の反省と夏休みで頑張りたいこと」 3年生代表



私が一学期に頑張ったことは二つあります。一つ目は体調管理です。受験生は、体調管理が大切だとよく言われます。そのため「早寝・早起き・朝ご飯」を徹底しました。今学期は一度も休まず登校できたので、これからも続けていきたいと思っています。

二つ目は予習復習です。三年生になるまで予習復習の習慣がなかったため、しっかりと習慣付けられるように毎日一時間するようにしました。そのおかげで、いつもより授業の内容が理解できるようになりました。

この一学期でできたこともありました。クラスの課題も見つかりました。三年生は授業態度がよくない人や提出物を期日までに出不さい人がいます。そのため班競争や班長が声をかけるなどして、だんだんと良くなってきました。ですがまだ完璧とは言えないので、より高まった最上級生を目指していきたいと思っています。

今日から夏休みに入ります。今までは遊ぶことが目的だった夏休みでしたが、今年は違います。受験に向けて、勉強できる大事な時間になります。そのため私は、毎日八時間勉強を目標にして頑張っていきたいです。ですが、ただ勉強するだけではなく勉強の質を上げ、よりよい勉強を心がけたいです。また、二月期が始まったらすぐに体育大会があります。部活を引退したので体力が落ちていると思うので、適度な運動をして二学期に向けて、しっかりと体力をつけていきたいです。また、熱中症にならないように水分補給をするように意識していきたいです。受験に向けてよい夏休みを過ごせるようにしたいです。