

早寝・早起き・朝ご飯で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより

第47号

そろえる

溝辺中学校

令和5年9月5日発行

夏休みの振り返りと 2 学期へ向けて 生徒会代表



みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか？今年
は新型コロナウイルス感染症により4年間も中止となっ
ていた夏祭りや各種イベントなどが再開されるなどしてコロ
ナ前の生活に戻りつつあり、楽しい夏休みになったと思
います。

3年生にとっては、受験勉強に励む夏になりました。全員
が受験生としてのスタートラインに立つことができました
か？夏休み期間中に高校の体験入学などもあり、進路につ
いてたくさん考えたと思います。1・2年生のみなさんは
計画を立てて課題や勉強ができましたか？また、部活動
生は暑い中、練習を頑張ったと思います。

さて、今日から二学期が始まります。二学期はたくさん
の学校行事があります。9月10日(日)には体育大会が
あります。紅白の応援団は夏休み期間中にたくさん練習
をしていました。応援団と保体部を中心にみんなで盛り
上がる体育大会にしましょう。その他にも、生徒会役
員選挙や文化祭、校内駅伝競走大会もあります。3年生
にとっては最後の学校行事となっていきます。受験勉
強も学校行事も充実できるようにしましょう。

☞ 熱中症に注意「早寝・早起き・朝ご飯」で元気UP！！

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。特に今年
の暑さは厳しく熱中症の危険性が高まっています。夏休
み期間中にエアコンの効いた室内での生活で身体が暑
さに慣れていないことや体育大会の練習のため屋外
での長時間の活動による熱中症の危険性が高ま
っています。水筒を持参して、こまめな水分補給に
努めるとともに、屋外での活動の時間を意識
的に増やすなどして、体調を整えましょう。

毎日の規則正しい「早寝・早起き・朝ご飯」で体調を
万全に整えて、学校生活を送りましょう。特に次の
ことに気をつけてください。

※水筒を必ず持ってきてきましょう☺

- 1 毎日、十分な睡眠をとり規則正しい生活を心がけましょう！
- 2 徐々に暑さに身体を慣すために、積極的に運動しましょう！
- 3 こまめな水分補給を心がけましょう！ 外では帽子を着用しましょう。
- 4 登下校や屋外での活動、体育の時間はマスクを外しましょう。

