

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより 第55号	<h1>そろえる</h1>	溝辺中学校 令和5年10月2日発行
-----------------	---------------	----------------------

☺10月の「そろえる」は、『リズム』♪をそろえる！☺

10月のそろえるは、「リズム」をそろえる。リズムとは、律動ともいい、「流れる」の動詞。スポーツや物事には流れやリズムがある。成功したり、勝利には「よい流れ」がつきものである。体育大会でつかんだ溝辺中のよいリズムを意識して10月を過ごしてほしい。

『学校生活73名のリズムをそろえて、文化祭・第2回定期テストへ全力で取り組もう。』

行動のメリハリ、静と動の区別

活動時→躍動感、活力のある学習活動を

静寂時→思考、次の活動の準備を落ち着いた姿で

- ①早寝・早起き・朝ご飯→規則正しい生活を心がけましょう
- ②遅刻ゼロ→ゆとりある登校を心がけましょう
- ③2分前着席、1分前黙想→授業へ集中して取り組む雰囲気をつくりましょう
- ④時間いっぱい清掃→清掃計画を立て、時間一杯取り組もう

連絡 水筒持参は10月も継続して行います。



10月の そろえる

リズム

をそろえる

リズムとは、律動ともいう。「流れる」の動詞。成功したり、勝利には「よい流れ」がつきものである。体育大会でつかんだ溝辺中のよいリズムを意識して10月を過ごしてほしい。『学校生活73名のリズムをそろえて、文化祭・第2回定期テストへ全力で取り組もう。』

「一事徹底」「場を清める」「時を守る」……「2分前着席1分前黙想」

☺今週から、中間服への更衣期間です～☺

朝夕がかなり涼しくなり、いよいよ秋の気配が感じられるようになりましたね。日中はまだまだ暑さが残り、寒暖差が大きくなりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ご飯＋運動」で体調を整え、第2回定期テストや文化祭へ備えましょう。

今週から、中間服への移行期間とします。気温や体調に合わせて、夏服か中間服で登校しましょう。

- ◇ 期 間 令和5年10月2日（月）～
- ※冬服への完全更衣は、11月下旬を考えています。「そろえる」「学級通信」等で事前に連絡します。

この機会に、身だしなみについてチェック！！
登下校時は、『安全タスキ』を着用しましょう！！



少年女子 有村 天姫

①ありむら・ていあら②17歳③鹿児島女高④鹿児島市⑤溝辺中⑥日本一になる⑦県大会優勝

がんばれ！先輩！！ 燃ゆる感動かごしま国体へ 2名の先輩が出場！

少年男子 岩元 和優

①いわもと・かずまさ②17歳③鹿児島実高④霧島市⑤溝辺中⑥国体出場を光栄に思い、精いっぱい頑張りたい⑦県総体優勝、九州総体3位

今週末から開催される国体へ鹿児島女子高3年の有村さんが少年女子ソフトボール、鹿児島実業高3年の岩元さんが少年男子ラグビーで出場します。先輩の活躍をみんなでお支えしましょう。

へ掲載
南日本新聞