



# 宇久中だより2017

佐世保市立宇久中学校 学校通信  
(平成29年9月1号)  
文責 校長 田雑 健  
平成29年9月1日(金)発行

**学校教育目標** : ふるさとを愛し、主体的に学習し、自らの判断で正しく行動できる生徒  
**めざす生徒像** : 素直で心豊かな生徒・自ら考え、主体的に学ぶ生徒・強くたくましい生徒  
**宇久中生徒の5励行** : 心のこもったあいさつをする 授業に集中する 生徒会活動や部活動に励む  
大きな声で校歌を歌う 清掃活動に力を入れる

## 前期後半スタート



夏休みも終わり、前期後半がスタートしました。部活動に駅伝練習、ラストスパート学習会と休み中もほとんど学校に来ていた皆さんからすれば、「前期後半スタートと言われても・・・」というところかもしれません。その分「えー、今日から学校～」という抵抗もなく、スムーズに9月1日を迎えることができたと思います。

さて、7月までの生活を振り返って、以下の点については、ぜひ「心機一転、気持ちを新たに」がんばってほしいと思っています。

- その1 : 提出物をきちんと出すこと
- その2 : 校内の美化に努めること
- その3 : 進んで係活動に取り組むこと
- その4 : 授業を中心に、自分の考えを「分かりやすく伝え」相手の考えを「よく聴く」こと

みなさんの反省や先生方の話し合いから出てきた、ここをもっとしっかりやれば、さらに宇久中がよくなるぞ!というポイント4点です。

今までのがんばりが不足していたとは言いませんが、改善の余地はまだあると思います。

9月から何か一つでいいので改善に向け、自分なりに努力してみませんか。期待しています。

## 実力テストは実力？

スタートダッシュ、ラストスパートと夏休み期間中、2期にわたって学習会を開催しました。実力テストではいささかなりともその成果があったものと楽しみにしています。みなさんの手ごたえはどうだったのでしょうか。これまで学んできたことがきちんと理解できているか、身に付いているかを確認するのがテストの目的です。テストのたびに同じことを伝えていますが、点数だけに目を向けるのではなく、自分の間違いの傾向をつかみ、そこから改善を図っていくことが大切です。



- 全体的に満遍なくちょこちょこ間違えているのか、ある特定の問題をどーんと間違えているのか。
  - 「ついうっかり」という注意不足による間違いなのか、根本的に全く分からないという間違いなのか。
- 答案用紙は宝の山です。時間をかけて見直し自分の弱点補強に努めましょう。

## 体育大会に向けて！

暑さ厳しい中、練習に力が入っていることと見えます。「早寝・早起き・朝ごはん」、生活リズムを整え、大会当日はベストな体調で臨めるように各自心がけましょう！

## 実りの秋へ

早いもので長い長いと思っていた夏休みも終わり、今日から前期後半を迎えます。子供たちは駅伝練習や部活動、そして学習会と暑い中にもスポーツに学習にとがんばっていました。このがんばりの成果がこれからの秋に発揮されるものと楽しみにしているところです。

さて、夏休み期間中は、祭礼をはじめ地区行事等で大変お世話になりました。企画・運営に関わられた皆様に紙面を借りてお礼を申し上げます。前期前半終了時にも申し上げましたが、赴任して以来ずっと「多くの方々に生徒を見守っていただいている」ということを感じております。

昨年度には「佐世保市教育会宇久中支部」が発足し、支部長である永柄好子先生はじめ教育界の先輩方、健全育成にご尽力いただいている先輩方から、また新たにお力添えを賜ることになりました。「未来に生き、未来を耕す子どもたちのために」というお言葉をいただき、感謝の思いでいっぱいです。

皆様のご理解・ご協力をいただき、その期待にお応えできるように職員一同がんばってまいりたいと思います。よろしく願い申し上げます。

## 中高合同体育大会

10日(日) 中高合同体育大会(於 高校)

11日(月) 10日の振替休業日

※雨天で体育大会が延期になった場合は

11日に高校で実施(要 弁当)

体育大会について、詳しくは改めてご案内を差し上げます。競技等でもお世話になります。よろしくお願いいたします。



残暑厳しい日がまだまだ続いています。

この暑さで「夏バテ」が解消できないという方もおられるのではないかと思います。

1日も早い元気回復のためにも次のような夏バテ解消法を試してみてもいかがでしょうか？



### 1 温度差対策

室内外の気温差が5℃以上になると、自律神経の乱れやすくなるので注意が必要です。

### 2 水分補給

のどが渴いたと感じた時はすでに脱水になっている状態なので、渴く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

### 3 食事対策

1日3度きちんとバランスのよい食事を摂ることで、自律神経を整えることができます。

### 4 睡眠対策

規則正しい生活リズムを守り、睡眠の質を高めることで、疲れをとることができます。

### 5 運動対策

適度な運動は自律神経の働きを整えます。またストレス解消や食欲増進にも有効です。

### 6 入浴対策

ぬるめのお湯で半身浴をすることで、自律神経や胃腸の機能向上が期待できるということです。心身ともにリラックスすることもできます。入浴後にはしっかり水分を補給することも忘れずに。

今月10日は中高合同体育大会。生徒には心も体も元気でないと「やる気」は湧かないと話をしています。

ご家庭でも夏バテ解消に向け、規則正しい生活リズム、「早寝・早起き・朝ごはん」へのご協力をお願いいたします。

出典：「福利ながさき」公立学校共済組合長崎支部発行

