



宇久中だより2018

佐世保市立宇久中学校 学校通信
(平成30年8月2号)
文責 校長 田雑 健
平成30年8月21日(火)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

もう一度考えよう夏休みの意義

夏休みに入る7月20日に、みなさんに配った「宇久中だより7月2号」からの抜粋です。

夏休み中は駅伝練習や部活動もあり、期間中全てのスケジュールを自分で決められるわけではありません。けれども普段に比べれば「自分の1日」を設計できる余地は高いと言えます。だからこそ、決まった時間に起きる、寝る、食べるといった規則正しい生活を送り、自分の力を伸ばす取組を進めてほしいのです。

ちょっと大げさな話と思うかもしれませんが、教育の目標は「人格の完成」と言われます。もちろん、一足飛びにそこに至ることはありえません。では、中学校ではどこまでを目指すのか？

私は「自立」することと考えています。人から強制されるのではなく、自分で考えて行動することができる。そういった姿を期待しています。ちなみに、本校の学校教育目標では「自らの判断で正しく行動できる」と表現してあります。

7月2号に書いたように、夏休みは自立を図る、練習する上で絶好の期間です。生活面ではご家族の都合もありますから、そうそう自分の計画通りにとはいかないでしょうが、学習面に関してはかなりの程度自分の計画で進めることができます。

「したくないなあ」「休みたいなあ」という誘惑に打ち勝つ。毎日のその小さな「勝利」を積み重ねることで自立への道が開かれるのです。

学ぶとは自分自身への挑戦です。

何事も計画的に



夏休みも今日を含めて残り11日。ただし今年は9月の1日と2日が土日で2日間得した？ような形になっています。8月1号でも尋ねましたが計画通り学習は進んでいますか。まずは指示された課題をきちんとすませること。そして、夏休み前にもお話しした「今までの振り返り（自分の弱点補強）」をやること。11日+2日あります。遅れている人は、計画を立て直し、気分一新ここから頑張しましょう。

自分の身は自分で守る

前号でもお願いした安全面、健康面などは大丈夫でしょうか。

行方不明だったお子さんが無事発見されるといううれしい知らせが入る一方で、海・川での事故などの悲しい知らせも少なからず入っています。

また、暑さも続いており、熱中症対策も必要です。8月後半といっても油断はできません。

夏休み残り期間で、出かける機会もまだまだあると思います。海で山で、そして道路で危険な行為をしないこと！

安全第一です。



暑い中ですが、頑張っています

夏休みもいよいよ後半です。駅伝練習、部活動、そして24日・25日佐世保市で開催される全国中学校総合文化祭には生徒役員として3年の瀬尾彩葉さん、2年鈴木遥萌さんが参加します。

残暑厳しい毎日ですが宇久中21名それぞれに頑張っています。

9月上旬の行事予定

3日(月)、4日(火)

3年生実力テスト



9日(日)

中高合同体育大会

ちなみに1日(土)は
宇久高校文化祭です。



なお、体育大会に関わって、下記3日は給食停止になります。弁当の準備をお願いいたします。

6日(木) 予行練習

7日(金) 練習・会場設営

10日(月) 振替休業日(大会予備日)

テストに体育大会にと事前のコンディショニングづくりが大切な行事が夏休みあけに続きます。大切なのは「早寝、早起き、朝ごはん」規則正しい生活です。分かっているけど夏休み中はついつい気持ちもちも緩みがちです。

9月スタートに向けて、ご家庭でも「準備はいいか？」とぜひお声かけください。

残暑厳しい折に

残暑厳しい日が続いています。

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のでしょうか。

1日も早い元気回復のために夏バテ解消法をいくつかご紹介いたします。



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。



出典：「福利ながさき」公立学校共済組合長崎支部発行