

六郷中だより

六郷中学校だより 第6号

<六中HP>

令和5年7月20日



発行・文責：校長 渡邊 賢

明日（7月21日）、1学期終業式を迎えます。
8月24日始業式までの33日間の夏休みをどのように過ごす予定ですか？

これからの高校進学を考えて、まずはこれまでの学習内容の復習をスタート、次に家の手伝いがあれば（自分から探して、家の人に声をかけるのが本来の姿です）手伝いを、最後にスポーツや自分の趣味を、と考えている人が大半だと思います。

勉強・手伝い・趣味と、まんべんなく行い、ひとまわりもふたまわりも成長した皆さんに、2学期会えることを楽しみにしています。

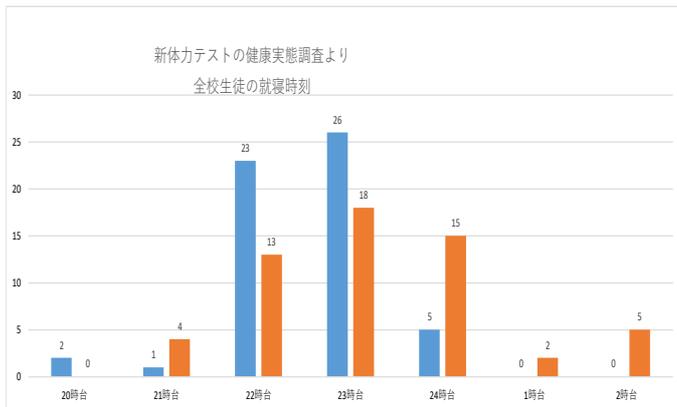
睡眠時間を十分にとりましょう！

睡眠時間を十分にとって、身体づくりを心がけましょう。成長期の皆さんにとって最も大切なことは、身体が成長するこの時期にしっかりと身体をつくっておくことです。10代の今しかできないので、チャンス逃すと取り返すことは難しいです。

少なくとも1日8～9時間の睡眠が必要です。次のグラフを見てください。

「学校だより5号」に掲載したグラフです。

【全校生徒の就寝時刻】 青：平日 橙：休日



休日になると就寝時刻が遅くなっていることが明らかです。夏休みは学校がありません。皆さんが夏休みでも、家の人は今までどおりの生活です。

夏休みの目標立ての1番は、休日・平日関わらず、寝る時刻（12時前）を決定して、毎日実行することです。そして起きる時刻をどんなに遅くても7時

前にしてほしいです。おそらく皆さんにとっては実行に移すことが大変な勉強や手伝いとちがって、「寝る時間」を含めた生活習慣を自分できちんとコントロールすることは無理なく実行できるでしょう。

まずは、寝る時間をコントロールできて、初めて勉強の計画だてに移れます。睡眠時間を大切にしましょう。

決めたことは、備わればすぐ実行！

中学生の皆さんにとって一番の悩みは、「勉強をしなければならないが、なかなか始められない」ということでしょうか。

「今日こそは頑張ろう」「次からは絶対やろう」「少し休んだら始めよう」とズルズル時間だけが過ぎてしまったということがありませんでしたか。気がつくともスマホを見ていたり、ゲームをしていたり……。3年生にとっては、これまでもそうでしたが、なお一層これからの人生で初めてじっくりと入試に向けて取り組む夏休みの勉強になります。

（高校卒業後就職を考えている人にとっては入試前の大切な夏休み。また、専門学校、大学等に進学する人にとっては2回のうちの1回目の大切な夏休みです。）これからの将来を左右するとても大切な時期にきているということを再確認してください。

すでに夏休み前からテストの結果を反省し、勉強に取り組んでいる人が何人もいると聞きました。あさって（22日）から勉強の取組がスタートできることを応援しています。

「だいふく」を意識して

毎日暑い日が続きます。「だいふく」と聞いてまず、大福餅が頭に浮かびますか。何か意味ある言葉だと感じますね。これは、災害時（地震、台風、土砂崩れ、火災等）ネットの情報が正しいかどうかを判断する目安だそうです。だ：誰が、い：いつ、ふく：複数の情報で、SNS上の情報を鵜呑みにせず、自分でしっかり判断することは大切です。