

待ちに待った夏休み！！この44日間という長い休みを君たちはどのように過ごすつもりでしょうか？部活動や勉強、家族との団らんなどたくさんの計画がもうすでに組まれているかもしれません。この夏休みを充実したものにするために以下のようなことに注意して、今のうちからしっかりと計画を立てて、いつの間にか過ぎ去ってしまったようなことにならないように気をつけてください。

第1に、健康面です。近年、日本は異常気象の影響で気温も高く、太陽の照りつける日差しもきつくなっているように思えます。そのため、「真夏日」はもちろんのこと、「猛暑日」なんて言葉も連日、耳にするようになりました。そしてついには、「食中毒警報」も・・・！そんな中、良質な睡眠や三度の食事がきちんととることができるでしょうか？暑さに負けて、冷たいものばかりを飲んだり食べたりして内臓に負担をかけ、食欲減退の原因になっていませんか？夜遅くまで漫画を読んでいたり、ゲーム三昧・テレビの深夜番組にうつつを抜かしていませんか？そのため朝起きるのが遅くなり、昼近くになってやっと起床、朝食はなし！なんて、不規則な生活が続くとどんどん悪循環（悪魔のスパイラル）にはまってしまいます。一度このスパイラルにはまると、なかなか抜け出すことは困難で、体力気力ともみるみるうちに吸い取られていきます。基本的な生活習慣の確立こそが自分の健康を守る一番の手段だと思えます。また、屋内外を問わず、スポーツなど活動をするときには、必ず水分や栄養分の補給をしっかりと、「熱中症」にかからないように自己管理をしてください。冷房の効かせすぎは、健康のためにも環境のためにも悪影響です。注意してください。そして、自転車などでの交通事故にも気をつけてほしいものです。昨年度より道路交通法の改訂があり、自転車に対する罰則が強化されました。それは何よりも自転車での事故が増えているとしか考えられません。本校でも、近隣の方から自転車での走行の仕方について、クレームのお電話をよくいただきます。夏休みになると行動範囲も広くなると思われまので、自転車での交通ルールをしっかりと守り、交通事故に遭わないようにしてください。歩行者にも気をつけて・・・！

第2に、学習面です。この夏休みには1年時に学習したことや1学期に習ったことの総復習をするつもりで、コツコツと努力を積み重ねてください。とにかく毎日一定の時間、三食食事をとるがごとく自分の机の前に座る習慣をつけてください。学校から出される宿題は、毎日取り組めば十分こなしていける量の課題しか出していないと思います。確かに、ためてしまうと大変なことになりますが、計画的に取り組めば大丈夫です。塾に行っている人もたくさんいると思いますが、「やらされている勉強」よりも「進んで取り組む勉強」になると効果はみるみる上がると思います。学習プランの構築と「やらされている勉強」からの脱却が学力向上のきっかけになると思います。

最後に生活面です。今の若者には、たくさんの誘惑がつきまといてきます。自分では気をつけているつもりでも周囲からのさまざまな声がかかけられます。特に、情報通信社会の発展によって、たくさんの情報が得られる反面、有害な情報も簡単に入手することができます。そんな中個人の自己管理責任が問われる時代になってきています。つまり、一つ一つの情報が正しいかどうか、また自分にとって有益かどうかは、個人の責任に託されているのです。もう中学校2年生なのだから一人の大人として責任の取れる行動を心がけてください。そして、夏休みにはお祭りや花火大会など心が踊るような行事があり、行動範囲もどんどんと広がることでしょう。そのため、どこの中学校でも万引きや自転車盗、恐喝などの犯罪を起こす生徒が増加してきます。また、目的も無く大型量販店や商店街などをうろうろしていると、絶好の獲物として犯罪に巻き込まれることも考えられます。香川県の県条例では、18時以降の15歳以下のゲームセンターやカラオケなど娯楽施設への入店禁止、23時以降は保護者同伴でも入店禁止補導対象になっています。しっかりとした自制心を持ち、自分の身は自分で守れるように、無責任な行動は慎むようにしてください。

今年の夏休みは、自分だけでなく周囲の人たちにも認められる楽しい夏休みにしてください。そして、牟礼町各所で行われるボランティアに積極的に参加したり、家族の仕事のお手伝いをしたりしてみてください。9月1日には、2年生全員が元気な姿で登校してくれることを心から祈っています。

さて、どんな44日間になるのかな？ 暑い夏！己に負けない強い信念で乗り切ろう！！

#### 職場体験学習について

夏休みを利用して、決定した事業所との打ち合わせを行ってください。（部活動などの様々な計画があると思いますが、できるだけ相手の都合に合わせてもらえるようお願いいたします。）その時は交通事故に十分気をつけて事業所に行き、事業主の方に失礼がないように言葉遣いや態度に気をつけてください。相手側の都合で9月になることもあると思いますが、その時はもう一度連絡を取ってください。

8月24日(月)・・・学年団登校日 8:00登校 準備物(筆記用具・宿題・上靴・しおり・第1カバンに入れて)

8月30日(日)・・・親子ふれあい奉仕活動 7:00登校(体操服・帽子・軍手)

9月1日(火)・・・始業日 8:00登校 朝の会 1校時・・・全校集会 2校時・・・大掃除 3校時・・・学級活動  
4校時・・・1組 英語 2組 国語 3組 音楽 4組 数学  
準備物(制服『バッチ・ネーム・ネクタイなどをきちんと』・上靴・筆記用具・しおり・宿題・雑巾2枚  
ゴミ袋3枚・4校時の教科の準備物・第1カバンに入れて)