



# 寺島中だより

## 教育目標

「深く考え自ら学ぶ生徒」「心豊かで思いやりのある生徒」「健やかでたくましい生徒」



## 『充実した夏休みを！！』

◆早いもので令和6年度がスタートして三ヶ月が過ぎ、いよいよ子供たちが楽しみにしている夏休みがまもなくやってきます。この三ヶ月間の生徒達の学習や学校行事に向かう姿勢、登下校の様子等から、確実に成長していることがうかがえます。

夏休み中は宿題や部活動、三者面談や水泳教室、補習教室等がありますが、夏休みだからこそチャレンジできることもあることと思います。健康で安全に、充実した夏休みをお過ごしください。



◆夏休みは、いつもと違う経験をしたり、リフレッシュしたりするのも良い期間です。ただ、心配なのは生活リズムです。夜更かしが続いたりすると、夏休み明けに朝型のリズムに戻しにくくなります。

そこで、生活リズムを整えるために、三つの時間（①起床時間 ②就寝時間 ③学習開始時間）をある程度固定してみましょう。

①と②を固定すると、睡眠時間が一定時間確保されます。③はたとえ短い時間であっても、やりきることが大切です。また、③は例えば、「朝食を食べたら勉強しよう」とするのも一つの方法です。

生活リズムをしっかりと整えて過ごすことが、大切なことです。

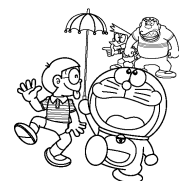
◆皆さんがよく知っている「ドラえもん」。ドラえもんは、のび太君のためにやってきた猫型ロボットです。のび太君は、勉強も運動も苦手で、ドジばかりする小学生ですが、将来どんな大人になったのでしょうか？

大人になったのび太君は、憧れのしずかちゃんと結婚して、立派な父親になり、家族を支えて生きていっています。そこには、ドラえもんの力があつたからこそ、という面もありますが、実はのび太君自身の生き方にも大きな力があつたことと思います。

のび太君には、ちょっと苦手なジャイアンやスネ夫という友だちがいます。のび太君は、ジャイアンやスネ夫に仲間外れにされたり、自慢話を聞かされたりと、嫌な目に遭うことが多々あります。でも、のび太君はいつもそんな二人と友だちでいようと、関わりをもとうとしました。その様な関係を続ける中で、のび太君は多様な考えの人と上手に付き合っていく術を学んでいきました。

更にのび太君は、ドラえもんのポケットに頼りっぱなしでしたが、使い方を間違えてひどい目に遭うことも度々ありました。しかし、その様な失敗を繰り返しながらも、最後には自分の力で解決する方法を身に付けていきました。

のび太君が将来、立派に成長できたのも、色々な仲間を受け入れることができる心と、失敗しても、諦めずに何度でも立ち上がって挑戦し解決していく意欲があつたからこそですね。



◆熱中症対策の飲料として、「水」や「スポーツドリンク」などたくさんの種類の飲料がありますが、「麦茶」も効果ありです。麦茶は、体内に水分を維持し、ミネラルを補給でき、カリウムやカルシウムが比較的多く含まれている飲料です。また、利尿作用があるカフェインを含まず、刺激が少ないため、子供や妊婦さんにも優しい飲み物です。そのため、熱中症対策に効果があるとされています。

水分補給はとても大切です。麦茶に限らず、水分をこまめにとって、熱中症予防に努めましょう。

