



校訓

学びあう

学校便り夏休み直前号

令和7年7月18日

墨田区立本所中学校

<http://www.sumida.ed.jp/honjochu/>



夏休みが始まります。健康で安全・安心に有意義に楽しく過ごすために、「夏休みの生活について」に書かれていることをよく確認し、「夏休みの生活記録」を有効活用して過ごしましょう。本中生の皆さんが素晴らしい夏休みを過ごすことを期待しています。



夏季休業中の三者面談 ～教務主任～

日頃より本校の教育活動に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今月末はいよいよ夏季休業が始まります。生徒は4月から、運動会、宿泊行事、職場体験、定期考査など、忙しい日々を過ごしてきました。ようやくゆっくり休める期間となります。本校では、夏季休業中に三者面談を予定しています。お子様の日頃の様子、学習課題、生活習慣等について担任と情報を共有し、学校と家庭で協働してサポートできればと思います。

夏季休業後もかしわ祭、期末考査、校外学習等、様々な行事を予定しています。しっかり休息を行い、エネルギーを貯めて、今後の行事でも元気いっぱいに活躍してくれることを期待しています。

安全で実りある夏休みに向けて ～生活指導主任～

1 規則正しい生活習慣を継続する

夏休みの生活の計画を立てて、1日3度の食事・睡眠、適度な運動等、規則正しい生活の継続への声かけをお願いします。夏休みの乱れた生活は、9月以降の学校生活に大きく影響します。

2 安全面の意識を高める

行動範囲が広がることでトラブルが発生しやすくなります。スマートフォンやSNS、ゲーム、金銭の使い方について改めて家庭でのルールや約束ごとを話し合い、トラブルや依存の未然防止をお願いします。外出時の場所や帰宅時間の確認、不審者対応についても改めてご確認ください。(周囲に助けを求める、110番通報等)

また、悩みを一人で抱え込むことがないように、引き続き、お子さまへの声かけ等をお願いします。

3 夢中になれることを探して自分を磨く

長期休業中は普段できないことにチャレンジできます。勉強・部活動・校外活動・趣味・特技等、夢中になれることを探して自分磨きをすると笑顔が増え、成長に繋がります。



「学ぶ」ということ ～学習進路主任～

「学ぶ」とはどのようなことを指すのでしょうか。

勉強を学ぶ、努力の大切さを学ぶ、文化を学ぶ、将来のために学ぶ、自分の良さを伸ばすために学ぶ、社会の役に立つために学ぶ等、様々な姿があります。夏休みは、普段の学校生活の中ではできない「学ぶ」ができる貴重な期間です。夏休みの課題、前期期末考査に向けた学習等の勉強はもちろん、部活動や習い事等の練習に励み、努力の大切さを学び、文化的な経験の中で感動する機会があるかも知れません。自分の良さを伸ばすために各種検定の勉強をじっくり取り組んだり、コンクールに挑戦したりする人、誰かの役に立つために、家のお手伝いやボランティア活動をする人もいます。

長期休業を生かし、一人一人が主体的に学び、その学びを9月からの学校生活に生かすことができるよう、保護者の皆様と一緒に応援していきます。



心と体のための睡眠 ～養護教諭～

日本の子供たちは、慢性的な睡眠不足状態にあると言われています。生活リズムが崩れやすい夏休みを健康に過ごすために御家庭でも「睡眠」について考えていただければと思います。

〈睡眠の効果〉

- ・「疲労回復・体の成長」、「脳のメンテナンス」、「記憶」の3つの役割がある。
- ・勉強やスポーツなど、脳と体が学習したことは睡眠中に記憶される。
- ・眠ることで嫌なことを忘れやすくなる。

☆十分な睡眠には8時間ほど必要と言われています。

☆睡眠不足だと落ち込んだり、イライラしたりして、心が不安定になりやすくなります。

☆生活リズムを守って、眠る(=毎日ほぼ同じ時間に起きる)ことが大切です。

暑い日が続きますが、体と心の健康を大切に、充実した夏休みになることを願っています。