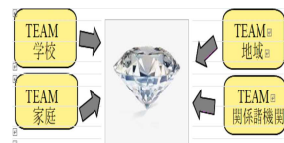




寺島中だより

◆ダイヤモンドの輝きを放つ寺中生◆

～何でもNo.1～



『充実した夏休みを！！』

◆早いもので令和7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。

◆1年生の野外体験活動の出発が近づいてきました。7月10日からの2日間、千葉県館山市へ行ってきます。1年生にとって中学校生活初めての宿泊行事であり、とても楽しみにしている生徒たちも多いと思います。一日目はマザー牧場で、飯盒炊飯でカレーライス作りとオリエンテーリング、二日目は無人島探検を予定しています。楽しい思い出を沢山作ってきて欲しいと願っています。

仲間と寝食を共にすることにより、改めて友達の良さも発見できることと思います。一人一人の生徒が充実した2日間を過ごすことができ、またこの行事が無事に終了できますよう、ご家庭からのご支援・ご協力もよろしくお願いいたします。



◆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」も効果あります。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。



◆いよいよ校庭改修工事が始まります。現在の校庭から、人工芝の校庭に変わります。工期は7月から9月と予定されていますが、天候等の影響により、工期が長引く場合もあります。体育の授業は、プールまたは体育館での授業となります。また、夏季休業中を含め今後の部活動は例年通り実施をいたしますが、特に校庭部活は、校外にある区の施設で実施することとなります。詳細につきましては、各部活顧問よりお知らせすることとなりますので、そちらでご確認下さい。尚、体育館部活は本校体育館で活動します。