

## 健やかに成長する基盤（礎）は！？

先週 20 日（金）に実施しました、授業参観・PTA 総会・学年 PTA への参加、ありがとうございました。学年 PTA には半数近くの保護者の方に参加いただき、学年方針、学習指導、生活指導等について、お話をさせていただきました。なお、欠席された方には、お子様を通じて資料を配付させていただきます。

さて、話の重点の 1 つに「基本的な生活習慣の大切さ」がありました。入学して 3 週間近くが経過しました。慣れない生活の中でも、中学生としてやるべき事はしなくてはなりません。そこで、大切なことは心身の健康維持と増進です。三度の食事をしっかりとること。そして、睡眠時間（6～8 時間）を確保することが重要です。



### 《保護者の皆様にお願い》

お子様が疲れて帰宅し、食が進まないことがあるかもしれません。宿題を後回しにして、就寝時刻が遅くなることもあるかもしれません。様子を見られて、お子様に声かけ・指導をお願いいたします。下の資料は、入学説明会の際に、提示したものです。

### 生活をシフトチェンジ(子どもだけでは困難も)



- ① 学習時間の確保（2 時間）
- ② メディア時間（TV・ゲーム・PC・漫画など）は 1 時間未満
- ③ 就寝時刻を決める（22～23 時）
- ④ 睡眠時間の確保（6～8 時間）

**もっとも大事なことは、①～④を継続すること**



### 【今日のさわやかさん】

金曜日の 5 限目に社会の授業参観がありました。中学生になって、数週間が経って、親に頑張りを見せたいと思って頑張りました。お母さんが来てくれて、うれしかったし、自分も社会の時間で頑張れたのでよかったです。（13H 山下 結平）

今日は授業参観が 5 限目にあった。この時間は、理科でいろいろな物を観察した。お母さん達は見たところ 10 人ぐらいいた。お母さんもいたけど、いつも通りの授業ができたから良かった。（11H 村本 雄飛）

授業参観では、お母さんがいたので少し頑張りました。発言ができてうれしかったです。発言すると、周りの人の意見も聞きたくなり、頭の回転が速くなった気がしたので、続けていきたいです。（12H 小林 七海）

自分は、今朝、学校に登校しているとき、通りすがりの人に「おはようございます。」とあいさつをしたら、その人が、「ありがとう。」と言ってくれて、こっちまで気持ちが良くなりました。改めて、あいさつの良さに気づきました。これからも、これを続けられるようにしたいです。

(11H 砂川 璃空)・・・(先生)すばらしい！地域の人も、きっと嬉しかったと思うよ！

今日は授業でしっかり発言することができました。小学校の時から、発言は苦手ではないけれど、今は授業が始まったばかりで、「これあっているかな？」「間違えていないかな？」と少し不安になってしまいます。でも、このクラスは人の間違いを笑う人はいないので、安心して発言できます。この状態を続けていきたいです。(14H 寺西舞衣子)・・・(先生)勇気を出して発言することで力がつくよ。

今日は時間割を書きまちがえて大変なことになった。他の教科の先生が何とかして授業を考えてくれた。おかげでむだな時間を過ごすことがなかった。本当に有り難かった。

(18日：13H 志礼 海龍)・・・先生方が君のことを考えて対応してくれたことに感謝ですね！

