



44日間の夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。新たな気持ちで、目標や希望を持ち有意義な2学期にしていきたいと思います。そのためには、まずしっかりと生活リズムを整える必要があります。①朝の太陽を浴びること、②朝食をとること、③睡眠をしっかりととること、④適度な運動をすること、これらのことを意識していくと、自然と体も心も元気になるそうです。ぜひ試してみてください。そして、2学期も笑顔で楽しい毎日を送っていきましょう。

8月25日(日)7:30より、親子除草作業として、生徒や保護者の皆さんでグラウンドの除草作業などを行いました。生徒のみなさんもグラウンドの石ひろいや、フィールド内の草むしりを頑張ってくれました。

暑い中、額に汗しながら作業に取り組んで下さったおかげで、グラウンドが本当にスッキリときれいになりました。美しくなったグラウンドで気持ちよく体育祭などの学習活動に取り組むことができます。本当にありがとうございました!!



平和集会について

8月6日(火)の全校登校日に3年生主催の平和集会を、各クラスをmeetでつないで行いました。平和実行委員の皆さんが、実際に広島を訪れて講話や碑巡りなどを通して考えたことなどを発表しました。日本は79年前に広島・長崎に原子爆弾の投下を受けた、唯一の被爆国です。私たちは戦争の恐怖や悲惨さを改めて知り、二度と過ちを繰り返してはいけないこと、そして私たち一人ひとりが何ができるのかを考える機会となりました。平和集会を終えての感想を紹介します。

- ・原子爆弾が落とされて79年、なんで原子爆弾が落とされたのかを考えたいです。(R)
- ・今まで戦争についてあまり分かっていなかったけど、話を聞いてもう少し平和について考えてみようと思いました。(Y)
- ・私は、平和集会で、今が平和なことに感謝して大切に生きようと思いました。そして、今戦争をしている国は、ミサイルなどを使って戦い続けているから、話し合いで解決してほしいと思います。(R)
- ・平和集会を通して、自分が知らなかったことや知っていたこと、戦争の悲惨さなどを改めて知ることができました。今、安心して眠れて、ご飯がたくさん食べられて、この1つ1つがすごく平和だということを心に刻んで忘れないようにしようと思いました。(M)
- ・戦争のことをあまり知らなかったけど、今日の話聞いて、戦争の悲惨さなどを知ることができました。今も戦争をしている国があると思うと怖い気持ちと、早く終わってほしい気持ちです。戦争がなくなってほしいです。(K)
- ・平和集会を聞いて、戦争の悲惨さについて改めて知りました。原子爆弾が二度と世界で使われないでほしいです。今度は自分たちが勉強することになるので、いろいろなことをしっかりと聞いて平和集会をしたいです。(Y)

ストレスとうまくつきあおう

2学期が始まっても、初めはペースがつかめずつらいですね。人はまわりの環境が変化すると、それに対応しようとして、心や体にストレスと呼ばれる緊張状態が続きます。ですから、人は誰でも少なからず生活していく上でストレスを感じています。また、ストレスに対応することによって、自分を成長させることもできるので、適度のストレスは必要ともいえます。そこで、ストレスを軽くでき、心の疲れをとる十か条を紹介します。

- ①「あるがままの自分でいい」と認めよう!
- ②自分の好きなことをしよう!
- ③度を越えず過ごそう!(夜ふかし、ゲームのしすぎなどに注意)
- ④腹を立てず、横にしよう!
- ⑤イライラ、セカセカはやめよう!
- ⑥心配ごとはサッサと解決しよう!
- ⑦うらやましがらない、ひがまない!
- ⑧よく話をしよう!
- ⑨いらぬことは忘れよう!
- ⑩人に感謝できる自分になろう!



9月の予定

2	月	始業式、結団式、体育祭種目説明(2限) 選手決め(3限)、集金日	20	金	月曜時間割
3	火	確認テスト(1~5限 国・英・理・社・数) 給食開始	21	土	市新人大会【バレー】、ソロコンテスト こいこい祭り(~22)
4	水	月曜時間割	22	日	市新人大会【卓球】
10	火	研究授業(2年2組 5限)	24	火	市新人大会歓迎会(6限後)
11	水	市新人大会激励会(5限)	25	水	お話ボランティア
12	木	新こいこい踊り練習(6限)、一斉委員会	26	木	後期生徒会役員選挙(6限)
14	土	市新人大会(~15)【野球、バスケ】 科学作品展(~15) 市民会館	27	金	一斉委員会(体育祭ハル、準備)
17	火	おはよう日、後期生徒会役員選挙公示	30	月	1~4限 体育祭リハーサル 午後 体育祭準備
18	水	学美(~19)	10/1(火)		体育祭



