

彩虹学年



入学後2カ月が過ぎ、生徒の間に様々な疲れが最近目立つように感じます。登校後、体調不良を訴え保健室で休み…その後改善せず、お家の方を呼んで下校する生徒が先週あたりから急増しております。大事に至らないケースがほとんどですが、その数が、女子を中心に多く、学年部でも生徒の健康管理により留意しなければならないと話しているところです。『健康管理は自己管理』なのですが、先日の学活の際にライフスタイル調査(基本的な生活習慣における聞き取り調査)を実施しました。

そこで、明らかになったことが二つあります。一つ目は「情報端末(スマホやタブレット)を平日3時間以上やっている」「YouTubeやTVを観る時間が多い」。二つ目は、「平日就寝時刻が12時を越える」「睡眠時間が短く、熟睡できない。授業中も(一日中)眠い」等々…です。お家の方でも今一度見直しをお願いします。(写真は上音楽の自己評価カード 斜め下音楽[朝の歌]合唱の様子)



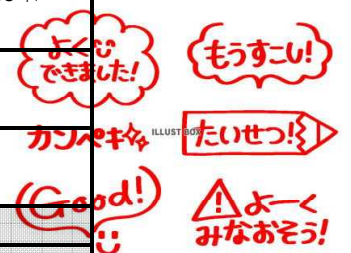
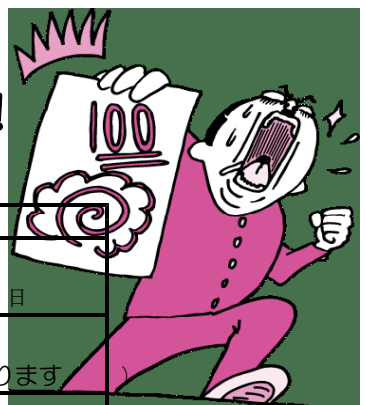
前述した体調不良との因果関係が少なからずあるように思います。さて、平日帰宅後の時間は就寝までは意外とあるようで、実は時間が少ない…のが現実でしょう。慣れというのは、恐ろしくこれまた修正改善するのが、難しいものです。ましてや、楽な生活からの脱却は至難の業です。学校でも生活指導の一環として時間をかけて段階的に指導しますが、ご家庭でも情報端末の使い方や時間の使い方について話題にされて、**○●家のルール**を作ってみることをお勧めします。『自分を変えていくのは自分』なので、頑張りましょう!!

中間テストまであと…()日!!

郡総合体育大会まであと…()日!!

《来週の主な日程》

日・曜日	組	朝	①	②	③	④	⑤	⑥	行事等
6(月) 特別日課	A	テスト勉強	国語	技術	英語	美術	SNS	/	SNS 講話 テスト前
	C		英語	技術	国語	美術	講話		
7(火) A日課	A		音楽	社会	数学	国語	保体	総合	野球部現地練習
	C		音楽	社会	数学	英語	保体	総合	*朝に生徒集会があります
8(水) A日課	A		数学	国語	理科	保体	家庭	英語	部活強化期間 9～16日
	C		数学	英語	理科	保体	家庭	国語	
9(木) 特別日課	A	国語	数学	英語	理科	社会	学友	前期中間テスト	
	C	国語	数学	英語	理科	社会	区会	学友区会	
10(金) 特別日課	A	読書	数学	社会	道徳	英語	理科	花壇	衣替え移行期間終了
	C		数学	社会	道徳	国語	理科	作業	花壇作業②
11(土)									
12(日)									



～ありがとうございます～ 昨年も戴いたようですが…静岡県緑茶推進協会の方から「美味しいお茶」を全校分(1人1袋)戴いております。(27日)感謝しながら、ご家族そろってお召し上がりください。『ほっと一息…』