



充実した2学期を！

長いと思っていた夏休みも終わってみるとあっという間でした。部活動に積極的に参加した人、学習を頑張った人、計画通りにいかなかったと反省している人、とそれぞれだと思えます。

また、3年生は高校見学や説明会に行くなど、いよいよ将来の進路選択に向けて動き出した人もいたことでしょう。気持ちの切り替えを早めにして、新たな気持ちで2学期の活動に取り組むようにしましょう。

さて、2学期は体育祭、音楽祭、そして新人戦など、たくさんの行事があります。ひとりひとりが自分のやるべきことをしっかりと行い、クラス全員、部員全員で気持ちと力を合わせて練習や準備に取り組み、ぜひ成功させてください。

また、睡眠不足や天候の変化で体調を崩すことのないよう十分に注意しましょう。もし、悩みや心配なことがある人は、早めに先生方に相談してみましょう。

～．

体育祭でクラスの絆を深めよう

9月20日(土)に体育祭が予定されています。すでに練習や準備も始まっていますが、当日は全力で取り組むみなさんの姿が見られることを楽しみにしています。

1年生にとっては中学校での初めての体育祭です。また、3年生にとっては最後の体育祭になりますので、みんなで力を合わせ、心に残るものにしてください。

運動が苦手な人にとっては、練習のたびに辛かったり不安だったりすることがあるかもしれませんが、無理せずに自分のできることを一生懸命やろうという気持ち大切です。みんなで心を1つにして、感動できる体育祭になることを期待しています。



あなたの生活は大丈夫ですか？

◎生活を見直してみよう

- 1 規則正しい生活ができていますか？
(夏休み気分が抜けていなくて夜遅くまで起きていたりしていませんか？)
- 2 学習に集中できていますか？
- 3 部活動や体育祭の練習は一生懸命取り組んでいますか？
- 4 友達との関係はうまくいっていますか？
(ささいなことで誤解が生じてギクシャクしてしまうことがあります。)
- 5 家族と会話をしていますか？



☆体調が良好でないと心も弱ってきて、気持ちが落ち込んだり、やる気が起きなくなったりします。トゲトゲしていると気付かないうちに周りの人を傷つけてしまっているかもしれません。まずは元気にあいさつをする。また「ありがとう」や「ごめんなさい」を素直な気持ち言えるよう心がけてみましょう。きっと相手も笑顔で返事をしてくれるでしょう。