



実り多き2学期を！

新学期が始まり、1週間がたちました。夏休み中、部活動に積極的に参加した人、学習を頑張った人、または計画通りにいかなかったと反省している人など、さまざまだと思いますが、始業式でのみなさんの姿は、ひとまわり大きくなったように感じました。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、音楽会、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、2学期は季節も夏から冬へと大きく変わります。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よう。

～．

体育祭でクラスの絆を深めよう

9月19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。みんなで心をひとつにして、感動できる体育祭になることを期待しています。



ストレスに強くなる！

◎ ストレスは、日常生活からなくすことができません。いろいろな方法を試しながら自分にあった対処法を見つけましょう。

1 睡眠

眠ることは、何よりも大切なストレス解消法です。十分な睡眠を取りスッキリと朝をむかえましょう。

2 身体を動かす

運動をして身体を鍛えることでストレスに強い身体をつくるのが出来ます。

3 好きなことをする

自分で楽しいと思うことをして、たくさん笑いましょう。

4 前向きに考える

何事も、ものごとを良い方向に考え、少しずつプラス思考を身に着けましょう。

