



新緑の季節になりました

校庭の木々の緑が鮮やかになり、屋外での活動が気持ち良い季節になりました。体育の時間、昼休み、部活動をするみなさんの姿がとてもさわやかです。身体を動かして、気分転換をしながら学習に集中できるようにしましょう。



～．

毎日の生活を考えてみましょう

朝

- ・自分で気持ちよく起きられる
- ・家族とあいさつをする
- ・朝食を食べる
- ・余裕をもって朝の時間を過ごして登校する

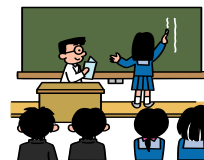
学校

- ・先生方や友達に元気なあいさつをする
- ・授業に集中する
- ・部活動、その他の活動に参加する
- ・清掃をきちんとする

帰宅後

- ・休息をとる
- ・学習、自分の時間を持つ
- ・家族と食事、会話をする
- ・明日の準備をする
- ・お風呂で一日の疲れをとる

見直してみると、どれも特別なことではなく、難しいことでもありません。あなたはきちんとできていますか？どこかでバランスがくずれると体調が悪くなったり、心が重くなったりして悩みやトラブルの原因になることもあります。あたりまえのことをきちんとできるようになると、心も身体も健康でいられます。もう一度生活を見直してみましょう。



中間テストに備えよう！

5月26日（水）に中間テストがあります。1年生にとっては中学生になって初めての定期テストになるので不安に思っている人も多いかと思いますが、日ごろの学習の成果を確認できる良い機会と前向きに考えて計画的に学習を進めてテストに備えましょう。

