

津田中だより



枚方市立津田中学校
令和7年7月18日
発行 校長 田中 博

自他敬愛

第5号

明日から夏休み、 有意義な時間の過ごし方を！



4月から始まった1学期が、あっという間に終わりの日をむかえました。明日から夏休みになります。1学期の始業式の時に、皆さんに話したことを覚えているでしょうか。3年生には、「最上級生として1、2年の後輩たちの手本となり、リーダーとして力を発揮し、津田中学校全体をしっかりとめてください。」、2年生には、「初めて先輩となるので、1年生にその姿をしっかりと見せ、後輩から頼られる人になり、1年生が安心して学校生活を送れる先輩になってください。」、1年生には、「中学校での生活は今までとは違うことも多いですが、早く中学校での生活になれてください。」ということを話しました。

この1学期の皆さんの様子を見てみると、いろいろなことに頑張ってくれている姿を見ることが増えました。もちろん、まだまだ改善してほしいところもありますが、どの学年もいいところがたくさん目にとまるようになってきました。引き続き頑張してほしいと思います。

さて、明日から始まる37日間の夏休み、どのように過ごしていこうと思っていますか。学校がある時よりも時間がゆっくり流れていくように感じると思いますが、あっという間に終わってしまいます。自分でやることを決めて、普段できないようなことをする等、大切に時間を使ってください。自分がやりたかったことへの挑戦やたくさんの読書、趣味などに時間を費やすこともいいと思います。また、部活動も普段より集中してできるようになると思います。決められた練習だけでなく、自分たちで考えたり工夫をした活動をするなど、いつもより内容の充実した活動をするのもいいのではないのでしょうか。

そして、夏休みは学校での生活よりも、家庭での生活、地域での生活が多くなります。祭りなどの地域行事で地域の人と出会ったり、日常的にも顔を合わすことも増えると思います。普段からしっかりあいさつをしたり、一緒に活動するなどの経験もたくさんしてほしいと思います。今まで以上に校外での過ごし方や社会でのルールやマナーを意識して、有意義な夏休みを事故なく過ごし、2学期の始業式では皆さんの元気な笑顔を見せてください。



夏休みには・・・例えば、

①早寝早起きを習慣とする

一日をたっぷり使うためには、昼頃まで寝ていては何もできません。日中に長時間行動できるよう規則正しい生活をしましょう。

②読書をする

読書から学ぶことはたくさんあります。普段、あまり読書の時間が取れない人は、特に意識して読書の時間を取りましょう。

③いろいろな仕事や進路先を知る

将来の仕事や夢について調べたりすることはとても大切です。3年生なら高校のオープンスクールなどに行くことも大事ですね。また1,2年生にとっても仕事のことを調べたり将来のことを考えることもいいですね。自分が今のうちに準備など、しておかなければならないことが明確になってきます。

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に
コップ
約6杯



・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



★日頃の健康管理が大切です！

毎朝など、定時の体温測定や健康チェックを行い、日頃から自身の身体を知り、体調管理をしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

【保護者の皆様へ】

学期末個人懇談は、お忙しい中ご来校いただきありがとうございました。ご家庭での様子などいろいろなお話ができ、有意義な時間となりました。明日から夏休みとなり、ご家庭での生活が多くなりますが、引き続き熱中症など健康管理にもご指導等よろしくお願ひいたします。また、8月9日(土)～15日(金)は学校閉庁日となり職員不在となり、電話対応などもできません。ご理解の程よろしくお願ひいたします。

