

体と心のスイッチを入れ始めよう

あっという間に8月も下旬に入りました。部活動や家庭での思い出づくりなど、充実した日々を送っているでしょうか。あと2週間くらいで夏休みが終わります。少しずつ夏休み後の準備を進めていきましょう。次に挙げる2つのことを心掛けて、体と心のスイッチを入れていきましょう。

例えば、暑い部屋をエアコンで28度に一気に冷やしたときに比べると、もともと29度設定で冷やしている部屋を28度にするときの方が電気の消費量は少なくて済みます。それと同じように、あらかじめ、生活や学習のリズムを整えておくことで、9月に備えることができます。

(1) 生活リズムを整えよう

いきなり、ふだんの学校生活での起床時間にしなくてもよいと思いますが、**6時から7時ごろまでの間には起きる習慣をつけておく**とよいでしょう。その際に、太陽の光(曇りや雨のときには室内の明かりでもOK)を浴びると、体内時計がリセットされて、目覚めがすっきりします。そして、**夜更かしせずに、たっぷり睡眠時間が取れるように**しましょう。夜型の生活になっている人は、朝型の生活に直していきましょう。



(2) 学習リズムを整えよう

8月26日(火)からテスト週間に入ります。課題に取り組むことに加えて、**本日配付した範囲表を見て、9月2日(火)から4日(木)にかけて行われる前期期末テストに向けての勉強を始めましょう。**

リズムを整える一つの方法として、「国語の問題を30分取り組む」など、量ではなく、時間で区切る方法があります。参考にしてください。範囲となる内容を1回だけではなく、繰り返して取り組むことが大切です。計画表の例を配付しました。「やりとり帳」を活用して、「PDCAサイクル」を意識しながら、取り組んでいきましょう。



★9月1日(月)の持ち物、提出物

【提出物】「夏の思い出」(絵日記)

【持ち物】筆記用具、上記提出物、上履き、体育館シューズ、自習用具、水筒、給食の用意、雑巾1枚

【予定】 ①表彰伝達 ②③教育相談、ふれあいタイム ④月4の授業 給食後下校

14:05下校完了

* 社会：地理の学習 理科：理科ノート 英語：エイゴラボ はテストの当日に提出します。

その他、テストの日の提出物があります。テスト範囲表を見て、それぞれ提出日に出せるようにしましょう。

保護者の皆様へ 夏休みも終盤となります。健全で充実した夏休みが過ごせるよう、引き続きご家庭での見守りやお声かけをよろしくお願いいたします。